மங்கையர் மலர்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - I

MANGAYAR MALAR அக்டோபர் 2000 விலை ரூ.12



ங்கையர் மலர்

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

மலர் : 20
இதழ் : 9
அக்டோபர் 2000

தீபாவளி கொண்டாட்டங்கள் :

காசியிலே கங்கா ஸ்நானம் - 58
அமெரிக்காவில் நவராத்திரி தீபாவளி - 89
மனதை இனிக்கும் மைசூர்பா - 123
ஆரோக்கியமான தீபாவளி உங்கள் கையில் இருக்கிறது - 137
தீபாவளிக்கும் காளி பூஜை - 154
வாழ்வில் ஒளியேற்றியவர்கள் - 164
தீபாவளியன்னிக்கும் வேலையா? - 170
தீபாவளி த்ரில் இருக்கிறதா? - 252
எங்கள் வீட்டுத் தீபாவளி - 256
பட்டாசா, வேண்டாமே! - 261

தீபாவளி 'இனிப்பு'!

பெங்காலி ஸ்வீட் - 185
தேங்காய் தீபாவளி! - 197
தீபாவளி பட்சணம் செய்கிறீர்களா? - 264
தீபாவளி ஸ்பெஷல் 'பழ அல்வா' - 74

தீபாவளிச் சிறப்புச் சிறுகதைகள்

தலை தீபாவளி - ஜூலியட் ராஜ் - 189
தீபாவளி மருந்து - பூரணிவிஜய் - 204
தீபாவளி போனஸ் - எஸ். பார்வின்பானு - 219



கல்கி

1.10.2000 இதழில்...

✠ நாட்டியத்தில் மரபு மருத்துவத்தில் புதுமை!

– ஸ்ரீநிதி ரங்கராஜன்



✠ கலைஞருக்குக் கடிதம் தந்த குட்டித் தேவதை!

✠ பொம்மை வாங்காமலே கொலு!

✠ தேர்தல் அடையாள அட்டை – தகராறு என்ன...?

சமையலில் புதுமை!

ஷெர்லாக் ஹோம்ஸ் தொக்கு - 15

சப்பாத்தி சப்பாத்திதான் - 233

சீன வாஸ்து

நேர்மறை சக்தியே, வருக, வளம் தருக! – 144

'கோவில்' உலா

விசா பிள்ளையாரும் தில்லி காமாட்சியும் - 130

சொல்லின் செல்வி ஞானசரஸ்வதி – 172

நீங்கள் தேடும்...

அன்பு உங்கள் பக்கத்திலேயே இருக்கிறது! – 175

கொஞ்சம் யோசிக்கலாம்

எல்லோரும் பாஸ் - 17

ஒற்றைக் குழந்தை – 79

தொலைபேசி கட்டணத்தை நீங்களே குறைக்கலாம் – 115

அ.சொ.கே.? – 202

கொஞ்சம் ஒளிவு மறைவும் இருக்கட்டும் – 211

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு...

ஆரோக்கியமான குழந்தை உருவாக... – 178

மார்னிங் சிக்னஸ் ஒரு வரப்பிரசாதமா? – 215

இவர்களைச் சந்தியுங்கள் :

பானை பிடித்தவரும் பாக்யசாலியானவரும் – 213

பெண்ணுக்கு ஆண் இளைப்பில்லை காண்! – 227

'மதுபானி' வரையும் மங்கையர்கள் – 228

வாழ்வின் உயர்வுக்கு ஊனம் ஒரு தடையல்ல! – 249

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்

அழகுக்கு அழகு செய்ய -19

நியூஸ் சாலட் – 33

இம்மாத இல்லத்தரசி – 51

இளமை சமையல் – 74

புக்ஷெல்ஃப் – 85

மூன்றாக உதிர்ந்த முத்துக்கள் – 160

இந்த மாதம் எப்படி – 239

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள் – 7

நட்பு வட்டம் – 36

திருமண மலர்

பக்கங்கள் : 97 முதல் 114 வரை



Step into a world of luxury and glamour. A world that soothes, relaxes and allows you to indulge yourself in your special way. Because others have bathrooms. You have a glamouroom.

Product featured : Atlantis in Sea Spray Mint.





HTA.7279A.2000

Parryware

Add glamour to your life.

E.I.D. Parry (I) Ltd., Parryware Division, P.B. No. 182, Chennai - 600 001.
Visit us at www.eparryware.com

நமக்குள் இருக்கும் இரகசியம்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்



சில வார்த்தைகள்...

பிரமிக்க வைக்கும் ஆரம்ப விழாவுடன் ஒலிம்பிக்ஸ் விழா நடந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு ஏற்பாட்டிலும் எத்தனை கச்சிதம்! ஒலிம்பிக் ஜோதியை ஏற்றியதே ஒரு விந்தைதான். டெலிவிஷனில் பார்த்தவர்கள் மறக்கவே மாட்டார்கள். விளையாட்டு வீராங்கனை கேத்தி ஜோதி ஏற்று மிடத்தில் நின்று கொண்டு தன் கையில் கொண்டு வந்திருந்த ஜோதியால் தொட்டார். அழகிய வளையமாக நெருப்பு படர்ந்து ஓங்கி எரிய ஆரம்பித்தது. இந்த வளையத்தில் இருந்து இவர் எப்படி வெளியே வரப் போகிறார் என அனைவரும் திகிலுடன் பார்த்துக் கொண்டிருக்க அந்த வளையம் அப்படியே மேலே எழுந்தது.

ஒரு செயற்கை நீரூற்று உயரத்திலிருந்து கொட்டிக் கொண்டே இருந்தது. அதன் இரண்டு புறமும் நெருப்பு வளையம் இருந்த வட்டம் மேலேறி அழகே உச்சிக்குச் சென்றது. அத்தனை கச்சிதம்!

அதே போல தங்கப் பதக்கமும், மற்ற பதக்கங்களும் பெற ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரரும் எத்தனை சாகசங்கள் செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். பதக்கம் பெற்ற அந்த வினாடி எத்தனை மகிழ்ச்சி! களிப்பின் உச்சியில் நிற்கும் அவர்களைப் புகைப்படம் எடுத்து உலகமெல்லாம் அனைத்துப் பத்திரிகைகளிலும் பாராட்டிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

இத்தனை விளையாட்டு வீரர்களும் இத்தனை நான் எங்கிருந்தார்கள்? என்ன செய்து கொண்டிருந்தார்கள்! இன்று உலகப் புகழின் உச்சாணிக் கொம்பில் நின்று கொண்டிருக்கும் இவர்களை இதற்கு முன் நம்மைப் போன்றவர்களுக்குத் தெரியுமா? 'அடேங்கப்பா, என்ன ஆர்ப்பாட்டம், என்ன குதி!' என யாராவது பழிக்கிறார்களா?

எதுவும் இல்லை. இன்று வெற்றிக் கொடி நாட்டியிருக்கும் இவர்கள் திடீரென்று இறைவனிடம் வரம் பெற்று தேவலோகத்தில் இருந்து குதித்து வந்து விடவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு நிமிடமும் கடும் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டிருந்தார்கள்.



என்றோ ஒருநாள் இந்தச் சிறுவன் அல்லது இந்தச் சிறுமியிடம் இந்தத் திறமை இருக்கிறது என அடையாளம் காணப்பட்டது. ஊக்குவிக்கப்பட்டது. பயிற்சி கடும் பயிற்சி. ஓரளவுக்கு மேலே வந்த பிறகு பயிற்சியோடு சுற்றுப்புறத்திலும் போராட்டம். அவ்வளவு எளிதாக ஒருவர் மேலே வந்து விடுவதற்கு உலகம் முழுக்க விட்டு விடுகிறார்களா என்ன! காலை வாரி விடுதல், துரோகங்கள், பழிகள் என அத்தனையும் உண்டு.

ஒரு தடவை இலங்கையில் தடகள வீராங்கனையைப் பற்றி அபிப்ராயம் கூறப்பட்ட போது மனம் அப்படி வலித்தது. ஒரு பெண் என்பதால்தானே அந்த அமைச்சர் அப்படிக் கூறினார் என வருத்தமாக இருந்தது. அரசியல், இனம், மற்ற வம்புகள் அனைத்தையும் ஒதுக்கி விட்டுப் பார்த்தாலும், 'அடடா, எப்படியெல்லாம் பழிவாங்க நினைக்கிறார்கள்' என வேதனையாக இருந்தது.

இத்தனையும் தாண்டி, கடுமையாகப் போராடித்தான் ஒலிம்பிக்ஸிற்கு வருகிறார்கள். அங்கும் உலகம் பூராவும் இருந்து வரும் கடுமையான உழைப்பாளிகள்தான். அவர்களிலே வென்றவர்தான் உலகம் பூராவும் பேசப்படுகிறார்.

ஆக வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற கடுமை

யான போராட்டம் அத்தனை எளிமையான காரியமில்லை. ஆனால் வெற்றி பெற்ற பிறகு தான் ஒவ்வொருவரும் பேசப்படுகிறார்கள். மற்றவர்கள் எல்லாம் வெளிச்சத்திற்கு வராமல் போய் விடுகிறார்கள். அவர்களிலே மீண்டும் வெற்றி பெறுவோம் என்ற தன்னம்பிக்கை இருப்பவர்கள் அடுத்த ஒலிம்பிக்விற்கு வருகிறார்கள்.

வெற்றி பெறுவது அத்தனை எளிதானதல்ல! ஆனால் நாம் வெற்றி பெற்றவர்களைப் பார்க்கும் போது அவர்களின் உழைப்பை, கடுமையான போராட்டத்தை உணருகிறோமா என்றால் இல்லை என்பதுதான் பதில்.

"அது அவளுக்கு முடியும். அவங்க வீட்ல இருபத்திரண்டு வேலைக்காரங்க!"

"அவளுக்கென்ன குறைச்சல். புருஷங்காரன் தாங்குதாங்கன்னு தாங்கறான்!"

"அவள மாதிரி எனக்கும் காரு பங்களால்லாம் இருந்துட்டா நானும் கூடத்தான் பெரிய இண்டஸ்ட்ரியலிஸ்ட்!"

இப்படிக் காய்ப்பவர்கள்தான் நிறைய பேர். வழியிலே நடந்த போராட்டங்கள் மனதுக்குப் பாடம் சொல்வதில்லை. வெற்றியும், மலர் மாலைகளும், பாராட்டுப் பத்திரமும் மட்டுமே கண்ணை உறுத்துகின்றன. நம் சோம்பேறித்தனத்தை மறைத்துக் கொண்டு எதையும் பேசச் சொல்கிறது.

நாம் மட்டுமல்ல, நம்மைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கும் குழந்தைகளும் பேசகிறார்கள்.

"அவங்கப்பா பக்கத்திலேயே இருந்து ஹோம்-ஒர்க்கெல்லாம் சொல்லித் தந்தாரும்மா. நம்ப அப்பாதான் எப்பப்பாரு ஆபீஸ், ஆபீஸ்ன்னு போயிடறாரே!" - இது அம்மா பேசுவதைக் கேட்டுத் தானும் பேசும் குழந்தை.

"ப்ரவீண் பர்ஸ்ட் ரேங்க வாங்கறான்னா அவனுக்குப் படிக்கறதுக்குத் தனி ரூம், கம்ப்யூட்டர் எல்லாம் இருக்கு. இந்த ஒண்டுக் குடித்தனத்திலே நான் பத்தாவது ரேங்க் வாங்கறதே பெரிய விஷயந்தான் போ!"

ஆனால் வெற்றி என்பது பணம், வசதிகள், மற்றவர்கள் செய்யும் உதவி இவைகளால் மட்டுமே வந்து விடுவதில்லை என்பதை சோம்பேறிகள் உணர மாட்டார்கள்தான். நம் மனம் - மனத்திடம்தான் அந்த வெற்றி இருக்கிறது.

அது எந்தத் துறையானாலும் சரி -
அவர்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் சரி
எப்போர்ப்பட்ட நோய் நொடி இருக்கட்டும்
-
எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையும் சூழட்டும் -

'நாம் இதைச் சாதிக்க வேண்டும்' என்ற மனது வைத்து விட்டால் அதை மாற்ற இறைவனாலும் கூட முடியாது. 'கோரத்'தவம் செய்தவனின் தபஸ்-அக்னி தாங்க முடியாமல்

இறைவனே தோன்றுகிறான் என்கிறார்களே - இதெல்லாம் கதையா? அதற்குள் இருக்கிறது உண்மை.

இப்போது நவராத்திரி நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இப்போது சொல்லப்படும் தேவி பாகவதம் கதையை கதையாக எடுத்துக் கொண்டால் ஒரு 'சண்டை - சினிமா' போன்றது. ஆனால் தேவியின் பெயர்களையும், அவளின் தன்மைகளையும், அவள் அழிக்கக் கிளம்பும் அரக்கர்களின் பெயர்களையும் பாருங்கள்.

ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வாழ்வியல் உண்மையை உணர்த்துகிறது. நம்மிடம் இருக்கின்ற குணங்களே அரக்கர்களாக உருவகப் படுத்தப்பட்டு இருக்கிறார்கள். அவை அழிய அழிய தேவியின் வெற்றி, வாழ்வின் வெற்றி உயருகிறது. இறுதியில் விஜயதசமிதான்.

இப்படி எத்தனையோ உண்மைகள் நமக்குக் கூடவே வருகின்றன. நாளும் நாளும் போதிக்கப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன. நாம்தான் இவற்றைக் கவனிப்பது இல்லை.

ஒன்று வாழ்க்கையில் நேருமானால் இது எதனால் நேர்ந்தது என்பதைப் பார்க்கவோ கேட்கவோ விரும்புவதில்லை. உடனே அடுத்தவர்களின் மேல் அல்லது பொருளின் மேல் பழி. சாம்பார் உப்பு ஜாஸ்தியாகப் போனால், அந்த வேளைக்குத் தலை பின்னி விடச் சொன்ன பெண்ணிற்குத்தான் குட்டு. தப்பாக டைப் அடித்து விட்டால் இன்னொருத்தர் தலையில் பழி.

'உன்னைப் போலத்தானே அவர்களும்! அவர்கள் எத்தனை நிதானமாக இருக்கிறார்கள்!' என்று சொல்லிட்டாற் போச்சு!

'ஆஹா, வந்தாயா வா...' என்று இழுத்துச் செருகிக் கொண்டு வெற்றி பெற்ற அந்த நபரை கிழிகிழி என்று கிழித்து விட்டுத்தான் மறு வேலை. இதனால் அவர்களுக்கு நஷ்டமாகி விடப் போவதில்லை. நமக்குத்தான் மனத்தில் வெறுப்பு, வேதனை, ஆங்காரம், சுத்தியதால் சோர்வு, பிறகு பி.பி. மனச் சரிவு, அது உடலுக்கு உபாதை... அதனால் மேலும் சோர்வு... இப்படியே ஒரு வளையமாக ஒன்றால் ஒன்று அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்.

யாராய் இருப்பினும் வாழ்க்கையில் முன்னுக்கு வர வேண்டுமானால் உழைத்துத்தான் மேலே வர வேண்டும். அவர்களின் மேல் அசூயைபடுவதால் நமக்குத்தான் மனரீதியாக, உடல்ரீதியாகக் கேடுகள் வரும்.

அடுத்தவர் மேல் பழிபோடும் பழக்கம் வேண்டாமே! நம் வெற்றிக்கும், நம் தோல்விக்கும் காரணம், மூலவித்து நம்மிடம்தான் இருக்கிறது, 'மனம்' என்ற பெயரில்!

அன்னைக்குப் புஷ்பாஞ்சலி!

அன்பு அன்னைக்கு எங்கள் இல்லத்தில் ஒரு புஷ்பாஞ்சலி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம். அதற்கு ஒரு நாளும் நிச்சயமாயிற்று. ஆனால் என்ன என்ன செய்ய வேண்டும், யார் யாரை அழைப்பது என்று ஒன்றும் தெரியாத நிலை.

நாளை புஷ்பாஞ்சலி! நானும் என் கணவரும் மிகத் தீவிரமான ஆலோசனையில் ஈடுபட்டோம். ஏதாவது இனிப்பு வகை செய்து அன்னைக்கு சமர்ப்பணம் செய்து, பிரசாதமாக பக்தர்களுக்கு விநியோகம் செய்ய வேண்டும் என்று ஆசை. நானோ வேலைக்குச் செல்பவள். கடையில் வாங்கி சமர்ப்பணம் செய்ய மனம் ஒப்பவில்லை.

இந்த நிலையில் டெலிபோன் மணி ஒலித்தது. எடுத்தால் என் உறவினர் ஒருவர், இவர் எனக்கு வீட்டுக்குப் பண்டிகைகளில் உதவிக்கு வருபவர். அவருக்குக் காலையில் எழுந்ததும் மைசூர்பாக் செய்யலாமே என்று ஓர் எண்ணம் எழுந்ததாம். உடனே எனக்கு டெலிபோன் செய்து விசாரித்திருக்கிறார் என் தேவைகள் ஏதாவது உண்டா என்று. எனக்கு ஒரே சந்தோஷம். அவரிடமே மைசூர்பாக் செய்து கொடுக்கச் சொல்லி விட்டேன்.

தினம் அன்னைக்காக



புஷ்பம் தரும் பெண்ணிடம் சொல்ல, அவள் மூலமாக நிறைய புதுமுகங்கள் எனக்கு அறிமுகமாயினர். எத்தனை பேர்! எனக்கு முன்பின் தெரியாத நிறைய அன்னை பக்தர்கள், அன்னைக்கு புஷ்பாஞ்சலி என்று தெரிந்து வெகு உற்சாகத்துடன் கூடி விட்டார்கள்.



புஷ்பாஞ்சலி களைகட்டி விட்டது. எங்கள் மனமும் நிறைந்தது.

அன்னைக்கு புஷ்பாஞ்சலி என்று மனதால் நினைத்தோம், ஒருநாள். அன்னையே புஷ்பாஞ்சலியை எங்கள் மனம் நிறையும்படி நடத்தி வைத்தார்.

அன்னையின் அருளுக்கும் உண்டோ எல்லை?

— சாரதா கோபாலகிருஷ்ணன்

மட்டர் பனீர்

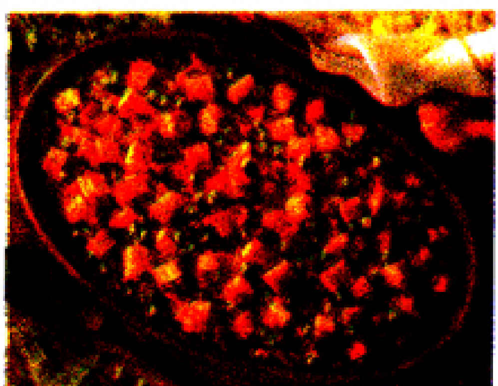
4 பேர்களுக்குப்பரிமாற

தேவையான பொருட்கள்:

1'' கன சதுரத் துண்டுகளாய் நறுக்குவதற்காக 250 கிராம் (பாலாடைக்கட்டி)பனீர்.
1 கப் தோல்நீக்கியபட்டாணிவிதைகள்
2 வெங்காயம்
1 மேசைக்கரண்டி ஹோம்மேடுஜிஞ்ஜர் கார்லிக்பேஸ்ட்
3 தக்காளிகள்
1 பெரிய ஏலக்காயின்விதைகள்.
2 கிராம்புகள்
1/4 கப் நன்கு கடையப்பட்ட தயிர் அல்லது (மலாய்) பால் ஆடை
1 தேக்கரண்டி கொத்துமல்லிவிதைப்பொடி (தனியா)
1/2 தேக்கரண்டி வற்றல்மிளகாய்ப்பொடி.
1/2 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா.
3 மேசைக்கரண்டி நெய் அல்லது 4-5 மேசைக் கரண்டி எண்ணெய்

தயாரிக்கும்முறை:

பனீர் (பாலாடைக் கட்டி) துண்டுகளை, பொன்னிறமாக நன்கு வறுத்து எடுக்கவும். வெங்காயம், கிராம்பு, பெரிய ஏலக்காய், ஹோம்மேடு ஜிஞ்ஜர் கார்லிக் பேஸ்ட், மற்றும் தக்காளிப் பழங்களை மிக்சியில்போட்டு (மெஷீனில்) அரைத்திடவும். நெய்யை உருக்கிய பின்னர், வெங்காயம்-தக்காளி சேர்த்து அரைத்த வடிசாறு விழுதை அதில் சேர்க்கவும். கெட்டியாகவும் ஈரப்பசையின்றியும் இது நெய்யில் வேகும்வரை அடுப்பில் வைத்து சமைக்கவும். அடுப்பைத் தணித்தபின், நெய் தனியாகப் பிரிந்து வரும்வரை அதனை வேகவைக்கவும். நன்கு கடையப்பட்ட பாலேடு அல்லது தயிரைச் சேர்க்கவும். மீண்டும் நெய் தனியாகப் பிரியும்வரை சமைக்கவும். சிவந்த மிளகாய்ப் பொடியையும் கொத்துமல்லிப் பொடியையும் சேர்க்கவும். பட்டாணி விதைகளைச் சேர்த்தபின் சுமார் ஒரு நிமிடத்துக்கு அதில் வேகவைத்திடவும். கெட்டியான வடி சாறுகுழம்பு கிடைப்பதற்கு ஏற்றவகையில், போதிய அளவு தண்ணீர் விட்டபின், தேவையான உப்பைச் சேர்க்கவும். பட்டாணி வேகும்வரை, பனீரையும் கரம் மசாலாவையும் அதில் சேர்க்கவும். அடுப்பை குறைவாக எரியவிட்டு, பனீர் மிருதுவாகவும், நெய் தனியாகவும் பிரியும்வரை, 3-4 நிமிடங்களுக்கு அடுப்பில் வேகவைக்கவும். பச்சைக் கொத்தமல்லி இலைகளை நறுக்கித் தூவிய பின் பரிமாறவும். ■



சொல்ல விரும்புகிறோம்!/..

"Poly saturated, mono saturated இவை "நல்ல கொழுப்புக்கள்" எனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இது தவறு. நல்ல கொழுப்புகள் POLY UNSATURATES (PUFA) MONO UNSATURATES (MUFA) எனக் குறிப்பிடப்படும் PUFA செறிவுள்ள சூரிய காந்தி எண்ணெய்கள் ஆகும். MUFA செறிவுள்ள எண்ணெய்கள், நல்ல எண்ணெய் ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவை. saturates என்பது உறைந்த கொழுப்புகள். நெய், பாம் ஆயில் போன்றவற்றில் இது மிகுதி.

திருச்சி – 5, ஜானகி அப்பூதி.

'இங்கே ஒரு மறுபரிசீலனை தேவை' என்ற ஆசிரியரின் சில வார்த்தைகளைக் கண்டேன். இந்தியாவிலேயே தமிழ்நாடுதான் ஈவ் டீசிங்கில் முதலிடத்தில் உள்ளது என்கிறது ஒரு சமீபத்திய ரிபோர்ட். இந்த நிலையிலும், ஈவ்டீசிங்கில் ஈடுபடுபவர்கள் மீது கடுமையான நடவடிக்கை எதுவும் இல்லை. இந்த வித குற்றங்களுக்குத் தண்டனையைக் கடுமையாக்குவதுடன், எந்தக் கல்வி நிறுவனத்தில் இத்தகைய குற்றம் நிகழ்ந்ததோ, அதன் அங்கீகாரத்தையும் ரத்து செய்வோம் என்ற அறிவிப்பு வந்தால்தான் தம் மாணவர்களை அந்தந்த கல்வி நிறுவனங்கள் சிரத்தையுடன் கவனிக்கும்!

பொன்மலை, ஹிமயா.

எம்.எஸ். சொன்னாலாவது கேட்பார்களா?

செப்டம்பர் மாத இரட்டைச் சிறப்பிதழ், கொலு பொம்மைகளில் 'மரப்பாச்சி' எவ்வளவு முக்கிய இடம்பெறுமோ அதைப் போல் எங்கள் வீட்டில் இடம்பெற்று விட்டது. பிறந்த வீட்டின் சிறு வயது நிகழ்வுகள்; படி அமைத்தல், பார்க் அமைத்தல் என்று அந்த ஒன்பது நாட்களின் ஒவ்வொரு அசைவையும் என் கண் முன் நிறுத்தியது. நன்றி.

மும்பை, சுபா பாலாஜி.

லலிதா சகஸ்ரநாமம் சொல்லும் போது மனது மட்டும் அல்லாமல், உடலிலும் ஏற்படும் விஞ்ஞான மாற்றம் வியக்க வைத்தது. சகஸ்ரநாமங்கள் விஞ்ஞானபூர்வமாகவே அமைந்திருப்பதால்தான் இறைவனின் முன்னால் இதைச் சொல்வதற்கு படைத்திருக்கிறார்கள் போலும்!

மேலப்பாதி, என். ராஜி.

செப்டெம்பர் மங்கையர் மலர் இதழில், திருமதி எம்.எஸ். சுப்புலக்ஷ்மியின் அருமையான அனுபவங்களைப் படித்தேன். அதில் முக்கியமாக தற்கால பெண்கள் எப்போதும் தலைமுடியை விரித்துப் போட்டுக் கொண்டு இருப்பது பற்றி, திருமதி எம்.எஸ். அவர்களின் மன வருத்தம் மிகவும் நியாயமாக இருந்தது. நான் இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்த ஆண்டுக்கு 14 ஆண்டுகள் முன் பிறந்தவள். இந்தத் தலைவிரி கோலம் என்னால் ஒத்துக் கொள்ளவே முடியவில்லை. என்ன செய்வது பெரியவர்களின் புத்திமதிகள், இக் கால பெண்களின் செவிகளில் படுவதில்லை. 86 வயதடைந்த பாரத ரத்னத்தின் புத்திமதிகளையாவது கேட்பார்களா?

பெங்களூர், சரோஜா சந்தானம்

கோயிலுக்குப் போன கதை கட்டுரை முழுவதும் உண்மைதான். சென்னைப் புறநகரில் அமைந்துள்ள அந்தப் பிரபலமான கோயிலில் அர்ச்சனை செய்வது திருப்திகரமானதாக இல்லை. நாம் தரும் ஊதுபத்தி, கற்பூரம், பூ போன்றவை தேங்காய் உடைத்த நீரிலே போடப்படுகிறது. இதைப் பற்றிப் புலம்புவதைவிட நம் வீட்டுப் பக்கத்திலுள்ள கோயிலுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்வது மேல் என்று தோன்றியது.

சின்மயா நகர், ரஜினி

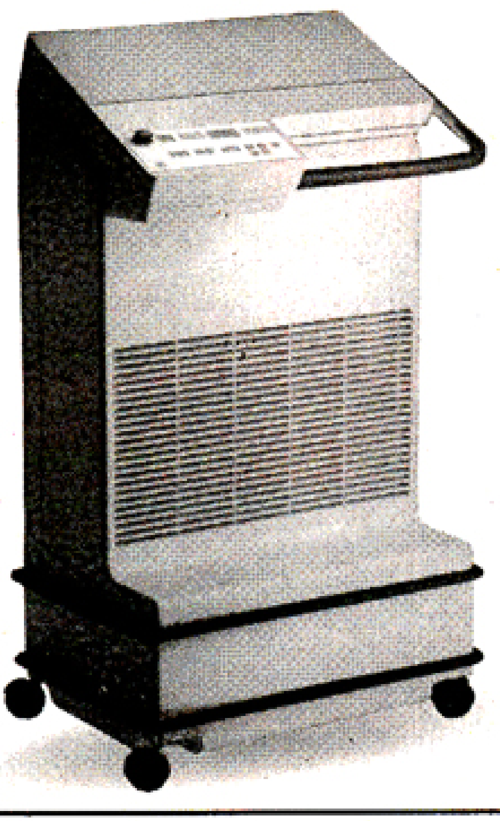
சென்ற இதழில் தொடங்கியிருக்கும் 'உடல் நலம்' மூன்று கோணங்களில் என்ற பகுதி – இதில் யோகா எந்த அளவு பெண்களுக்கு அவசியம் என்பதை உணர்த்துகிறீர்கள். நானும் கடந்த 10 ஆண்டுகளாக, சிறந்த ஆசானிடம் யோகா கற்று செய்து வருகிறேன். அதனுடைய பலன்களை நம்மால் உணரத்தான் முடியும். வார்த்தைகளில் வர்ணிக்க முடியாது. தினமும் 1/2 மணி நேரமாவது நான் யோகா செய்து விட்டுத்தான் பணிக்குச் செல்கிறேன். (விலக்கு நாட்கள் தவிர). அதனால் உடல், மனம் சமுதாய அணுகுமுறை, நாம் செய்யும் பணியில் திறமை ஆகியவை மிகவும் சிறப்பாக உள்ளது. இன்றைய உலகில் இல்லம், அலுவலகம், சமுதாயம் எனப் பல இடங்களில் பல தரப்பட்ட மனிதரை சந்திக்கும் நமக்கு, சிறந்த பண்பினை நம் சுவாசத்தில் நிரப்பி வருகிறது யோகக்கலை.

திருச்சி - 17, மாலினி வேம்பு

அட்டை வண்ணப்படம் : டி. சி. நாகேஷ்

பில்ராத்
மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு
சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான
தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

<u>சிறப்பு அம்சங்கள்</u>
- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦♦♦

அறுவை இல்லா
மூல வியாதி
சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

❊ லேசர் சிகிச்சை
❊ கிரையோ சிகிச்சை
❊ கதிர் வீச்சு சிகிச்சை

B&H BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

கலைஞர் அரசில்



வீதிகளில் விளைந்த விண்மீன்கள்



DIPR/1405/DIS/2000/ENTHRALL

உன்னதமான திட்டங்கள்

ஒளிமயமாகும் தமிழகம்

கிராமங்களில் - 90 ஆயிரம் புதிய தெரு விளக்குகள்.

12 ஆயிரம் குழல் விளக்குகள், சோடியம் ஆவி விளக்குகளாக மாற்றம்

நகரங்களில் - 1 லட்சத்து 50 ஆயிரம் புதிய தெரு விளக்குகள்.

90 ஆயிரம் குழல் விளக்குகள், சோடியம் ஆவி விளக்குகளாக மாற்றம்

ஷெர்லக் ஹோம்ஸ் தொக்கு!

நான் அமெரிக்காவில் இருந்தபோது என் பெண் ஒரு நாள், "உனக்கு 'கிவி' வாங்கி வந்திருக்கிறேன். சாப்பிட்டுப்பார்" என்று கொடுத்தாள்.

கிவி என்பது பார்ப்பதற்கு சப்போட்டா போல வெளித்தோல் இருக்கும். உள்ளே சதை பச்சை நிறத்திலும் அதில் உள்ள கொட்டை கறுப்பாக சிறிய கடுகு போலவும் இருக்கும்.

ஒன்றை எடுத்துச் சாப்பிட்டுப் பார்த்தேன். நல்ல புளிப்பு. என் பெண் உடனே அமெரிக்க பாணியில், "புளிக்கிறதா? குப்பைத் தொட்டியில் போடு" என்று சொல்லி விட்டுப் போய்விட்டாள். இருந்ததென்னவோ நாலுதான். போட்டிருக்கலாம். நம் (இந்திய) மனது கேட்கவில்லை. ஃப்ரிட்ஜைக் குடைந்தேன். பச்சை திராட்சைப் பழங்கள் (10 - 15) இருந்தன. கிள்ளி சாப்பிட்டுப் பார்த்தேன். அதுவும் (என் அதிர்ஷ்டம்) புளித்தது!

சட்டென்று ஒரு யோசனை.

கிவியைத் தோல்நீக்கி மிக்ஸியில் போட்டேன். கூடவே பச்சை திராட்சையை (தோல் எடுக்க வேண்டாம்) போட்டேன் உப்பு, 4 - 5 வத்தல் மிளகாய். ஒரு சுற்று ஓட விட்டேன். அடுப்பில் கொஞ்சம் எண்ணெய் வைத்துப் பெருங்காயம் கடுகு போட்டு, மிக்ஸியில் அரைத்ததைப் போட்டுக் கிளறினேன். அவ்வளவுதான்.



வெளியிலிருந்து வந்த என் பெண்ணை ருசி பார்க்கச் சொன்னேன். சூபர் தொக்கு. அவளால் அது என்ன வென்று கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

அதற்கு 'மிஸ்ட்ரி' தொக்கு, 'ஷெர்லாக் ஹோம்ஸ்' தொக்கு இப்படிப் பல பெயர்கள் வைத்தோம்.

புது வருடம், புது நூற்றாண்டு... விருந்தில் அந்தத் தொக்குதான் பிரதான அயிட்டம். எல்லோரையும் அது என்னவென்று கண்டுபிடிக்கச் சொல்லி ஒரு க்விஸ் வேறு!

கடை கடையாகப் போய் புளிப்பு கிவி, புளிப்பு திராட்சை என்று தேடித்தேடி வாங்கினேன். பிறகு புளிப்பு ப்ளம், புளிப்பு ஆப்பிள்.. கடைக் காரர்கள் எல்லாம் என்னை ஒரு மாதிரியாக பார்த்தார்கள் என்பது வேறு விஷயம்!

நீங்களும் செய்து பாருங்கள். எந்தப் புளிப்புப் பழமானாலும் சரி. தொக்கு செய்ய கிளம்பி விடுங்கள்!

- விஜயம்



வாடிக்கையாளர்களுக்கு எமது உளங்கனிந்த தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்
தங்கம், வைரம், மாணிக்கம் மரகத நகைகள் HYDERABAD PEARLS, ITALIAN CORALS, CHINA JADE, CORAL FLOWER SETS, ANTIQUE FINISH & KUNDAN JEWELLERY, GOLD FOIL BEADS, AMETHYST & GARNET, NAVARATNA STONES, MALAS, LUCKY BIRTH STONES,
TWO GRAMS GOLD
NECKLACE SETS, PENDANT SETS, BANGLES, KADA BANGLES, ALL IMPORTED FANCY COLOUR BEADS NECKLACES (45 COLOURS)
PAY JUST Rs.750 TO 1850 ONLY
(CREDIT CARDS ACCEPTED)
15% முதல் 25% சிறப்பு தள்ளுபடி
உங்களது பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் இவற்றை எழுதி அனுப்பினால் இலவசமாக ஜாதகம் பார்த்து அதிர்ஷ்ட கல் போன்ற விவரங்கள் தபாலில் அனுப்பப்படும்.
EACH PURCHASE OF Rs. 1350/- GET ONE REAL NAVARATNA STONE SET (AD) FREE OF COST.
LAXMI MUTHU MAALIGAI
ANAND JEWELLERY No. 144-USMAN ROAD, (OPP)SRI KUMARAN STORES, CHENNAI - 17. Ph: 4362995
LAXMI MUTHU MAALIGAI SHOP No.8, KASI ARCADE, GROUND FLOOR, THYAGARAYA ROAD, T. NAGAR, CHENNAI -17 Ph: 8220856
SUNITHA JEWELLERY 78, PONDY BAZAAR, No. 24, GROUND FLOOR, FATHIMA PLAZA,T. NAGAR, CHENNAI - 17, Ph: 8272851.
இந்த விளம்பரத்தை கொண்டு வரும் நபர்களுக்கு சிறப்புப் பரிசு உண்டு.

ஏற்றம் பாடம்!

சென்னை கிறிஸ்துவக் கல்லூரி உயர்நிலைப் பள்ளியில் நான் படித்துக் கொண்டிருந்த போது, இங்கிலாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த கல்வி நிபுணரை தற்காலிகமாக அமர்த்தினார்கள்! படிப்புச் சம்பந்தமாய், பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும் முறையை மாற்றி அமைக்கவும் சீர்திருத்தங்கள் செய்யவும் வந்திருந்தார் அவர்!

அவர் செய்த மாற்றம் ஸ்குவாட் சிஸ்டம் என்ற பெயரில் செயல்பட்டது.

அதென்ன ஸ்குவாட் சிஸ்டம்? ஒரு வகுப்பில் 40 மாணவர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் முதல் 5 ரேங்க் வாங்கும் மாணவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவன்/அவள் கீழ் 7 மாணவர்கள் ஒப்படைக்கப்பட்டு ஒரு ஸ்குவாட் அமைக்கப்பட்டது!

இதன்படி, ஒரு வகுப்பில் 5 ஸ்குவாட்கள் அமைக்கப்பட்டன. ஒரு ஸ்குவாட்டில் 8 பேர், தலைவன் உட்பட!

அந்த ஸ்குவாடில் இருக்கும் எல்லா மாணவர்களும், ஹோம்-ஓர்க் செய்வது (செவ்வனே) வகுப்புப் (அன்றாட) பாடங்களை சீர்வர எழுதுவது, அசைன்மெண்ட் ஒன்றும் தப்பாமல் எழுதுவது, நோட்புக் நோட்டில் சிறு சிறு தவறுகளைத் திருத்துவது, சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்வது, லஞ்ச் டயமில் கூட 'வீக்' மாணவர்களை



அழைத்து வைத்து சொல்லிக் கொடுப்பது, இப்படியாக ஒரு அற்புதமான கூட்டுறவுப் படிப்பு முறையை வளர்த்ததோடல்லாமல் வகுப்பில் எல்லோருமே, எல்லாப் பாடங்களிலும் தயாராகவே இருந்தார்கள்!

பிறகென்ன?

முதல் கால் பரீட்சையிலேயே எல்லோரும் பாஸ்!

அசந்து போனார்கள் எல்லோரும்!

இந்த ஸ்குவாட் சிஸ்டமினால் – ஈகோ மறைந்தது!

உதவி மனப்பான்மை வளர்ந்தது மாணவர்களிடையே!

நான் பெரியவன் நீ பெரியவன் என்ற நினைவு மறைந்தது.

பொறுப்புணர்ச்சி வளர்ந்தது!

டீச்சருக்கு பாரம் குறைந்தது!

ஸ்குவாடுகளுக்கிடையே ஆரோக்யமான போட்டி வளர்ந்தது. சாதாரண பாஸ் போதாது இன்னும் 60% மேல் வாங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வளர்ந்தது.

பழகும் விதத்தில் பக்குவம் வளர்ந்தது.

டீச்சரிடம் சந்தேகம் கேட்கத் தயங்கும் கூச்ச சுபாவமுள்ள மாணவர்களுக்கு இது வரப்பிரசாதமாய் அமைந்தது!

வீட்டில் தனியே ட்யூஷன் வைக்க வேண்டிய வேலையோ, செலவோ அறவே இல்லை. இதனால் பெற்றோர்களுக்கு செலவு மிச்சம்!

இன்னும் என்ன வேண்டும்! இதை முதலில் 6வது வகுப்பில் நுழைத்து பின்னர் எல்லா வகுப்பிலும் அமைத்தனர்! வெற்றிதான்!

இதைத் தற்போதுள்ள படிப்புச் சூழ்நிலையில் எல்லா பள்ளியிலும் ஏற்பாடு செய்தால் என்ன?

குழந்தைகளுக்கு ட்யூஷன் செலவே பெரிய செலவு இப்போது! ஆகவே இந்த ஏற்பாடு பரஸ்பர உறவினை மாணவர்களிடையே வளர்க்கவும் அது பின்னால் நல்ல உதவும் மனப்பான்மையுடன் வளரவும் உதவுமே!

— பத்மஜா



அழகுக்கு அழகு

பதில்கள்: ஹேமா லக்ஷ்மண்
அழகு & உணவுக் கலை நிபுணர்

நானும் மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல், தலைக்கு எண்ணெய் மசாஜ் மற்றும் கைகால் பராமரிப்பு செய்து கொள்கிறேன். செய்து வந்தபின் செய்தது போலவே இல்லை என்கிறார்கள் என் தோழிகள். எனக்கும் அப்படித்தான் தோன்றுகிறது. எப்போதும் புத்துணர்வு, முகம் பளபளப்பாக இருக்க என்ன செய்வது?

திருமதி லக்ஷ்மி சிவராமன்,
திருச்சி.

ஃபேஷியல் மற்றும் தலைக்கு எண்ணெய் மசாஜ் செய்து ஹென்னா போட்டாலே முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதி பளபளப்பாகும். 'நாம் நன்றாக இருக்கிறோம், நமக்கு நன்றாகச் செய்து இருக்கிறார்கள்' என்ற எண்ணத்துடன் செய்து கொண்டால்தான் நன்றாக இருக்கும். நம் எண்ணம் நமக்குத் திருப்தியைத்தர வேண்டும். புத்துணர்வு மற்றும் பளபளப்பாக இருக்க பழங்கள் சாப்பிடவும். நிறைய மோர் குடிக்கலாம்.



என் கால் மற்றும் நகங்கள் மிகவும் மோசமாக உள்ளது. வெடிப்பு வேறு உள்ளது. வீட்டில் என்ன செய்வது? நான் போனால் பார்லரில் செய்வார்களா?

ரஞ்சனி, உறையூர்.

கால் பராமரிப்பு மிகவும் முக்கியம். வாரம் இருமுறையாது ஒரு பேசினில் சுடு நீரில் (பொறுக்கும் அளவு) இரு கால்களையும் வைக்கவும். சிறிது ஷாம்பு போட்டு இரண்டு கால்களையும் அழுந்தத் தேய்க்கவும். பின்பு காலை எடுத்து நன்கு துடைத்து ஏதேனும் இரீம் போடவும். கால் நன்கு சுத்தம் செய்து கொண்டு பார்லர் போனால் கட்டாயம் அழகு செய்வார்கள். நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இப்போது நெல்லிக்காய் தாராளமாகக் கிடைக்கிறது: தலை நரைக்கு இதை எண்ணெய் காய்ச்சி உபயோகப்படுத்தலாமா? இரண்டு ஒரு முடி நரைக்க ஆரம்பிக்கிறது. உடனே நெல்லிக்காய் அரைத்துத் தேய்த்தால் முடி கறுப்பாக ஆகும் என்று என் அக்கா சொன்னாள்.

ராஜம் கிருஷ்ணன்,
தாம்பரம்.

தாவரங்கள் உணவுக்காக மட்டுமின்றி உடலில் ஏற்படும் பிணிகளை அகற்றும் மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன. இவற்றையே மூலிகை என்கிறோம். நெல்லிக்காய் சாற்றுடன் தேங்காய் எண்ணெய்' சேர்த்துக்

காய்ச்சி தலைகுளிப்பதற்கு முன்பு ஒரு மணி நேரம் தலையில் தேய்த்து ஊறிய பின் குளித்தால் தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும். தலைமுடி உடனே கறுப்பாக மாறுவது கடினம்தான். நெல்லிக்காயில் நீர்ச்சத்து மிக அதிகம். வைட்டமின் சி என்ற உயிர்ச்சத்து பெருமளவில் உள்ளது. முடியின் செழுமைக்கு மிக்க நல்லது.

வீட்டிலேயே அழகு பராமரிப்பு செய்து கொள்ளும் முறைகளை விரிவாக விளக்குங்கள்.

ராணிசம்பத், மேட்டூர்.

வீட்டிலேயே செய்து கொள்வதற்கு நிறைய அழகு குறிப்புகள் சொல்லி இருக்கிறேன். அழகு நிலையங்களில் செய்து கொள்வதால், ஒருவரின் சருமத்தின் தன்மை அறிந்து அலர்ஜி இல்லாத அழகுப் பொருட்களை போட்டுக் கொண்டால் சருமம் மேலும் அழகு பெறும்.

முதலாவது ஆரோக்கியம், இரண்டாவது உட்கொள்ளும் சத்துணவு மூன்றாவது சுத்தம் நான்காவது உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம்.

நீங்கள் எப்போதும் ஹென்னாவை உபயோகிக்கும்படியும் அப்படி உபயோகிப்பதால் உச்சி முதல் பாதம் வரை மேனிக்கு பளபளப்பு கிடைக்கும் என்கிறீர்கள். அது எப்படி சாத்தியம்? ஹென்னா போட்டால் தலைமுடி வறட்சியாகாதா?

மீனாட்சி, ராஜபாளையம்.

நான் தயாரிக்கும் ஹென்னாவில் உயர்தர மூலிகைகளைச் சேர்த்து அரைத்துத்தான் வாடிக்கையாளர்களுக்கு உபயோகப்படுத்துகிறேன். உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கும் மூலிகை ஆயில் முதலில் தலைக்கு மசாஜ் செய்த பின் ஹென்னா போடுவதால் தலைமுடிக்கு பளபளப்பும், முடி அறுந்து போகாமலும் இருக்கும். ஹென்னா தலைமுடியில் போடுவதால் உடல் உஷ்ணம் குறைந்துவிடும். உள்ளங்கால் வரை நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஹென்னா போடும் முன் மூலிகை ஆயில் மசாஜ் செய்தால் முடி வறட்சியாகாது.

அடிக்கடி என் நகங்களில் சொத்தை ஏற்படுகிறது. கைநகங்களின் ஓரம் வெடிப்பு போல் காணப்படுகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?

சுஜாதா, கோயமுத்தூர்.

கை நகங்களில் அழுக்கு சேருவதால் நகங்களில் சொத்தை ஏற்படும். வெந்நீரில் சிறிதளவு லிக்விட் சோப்பு போட்டு கைகளைத் தண்ணீரில் 10 நிமிடம் வைத்து இருக்கவும். 10 நிமிடம் கழித்துக் கையை வெளியே எடுத்து, கையைத் துடைத்து பாதாம் எண்ணெய் கொண்டு கை விரல் நகங்கள் இவற்றுக்கு மசாஜ் செய்யவும். சொத்தை வருவது தடுக்கப்படும். நகங்கள் நல்ல பிரிஸ்க்காக வளரும். கால்ஷியம் மிகுந்த பழங்களைச் சாப்பிடவும். கை நகங்களை கடிக்கக் கூடாது. நகங்களில் வெடிப்பு ஏற்பட்டால் எமரி போர்டால் தயாரித்த அரத்தைக் கொண்டு நகங்களைச் சீர் செய்ய வேண்டும்.

எனக்குக் குதிகால் வலிக்கிறது. இரண்டு அடி நடப்பதற்குள் மூட்டு வலி வந்து விடுகிறது. காலின் மூட்டுகளில் கருப்பாக உள்ளது.

ரேணுகா, சிதம்பரம்.

டாக்டரிடம் கேட்டால் தகுந்த பதில் கூறுவார்கள். உடல் பருமன் காரணமாக மூட்டுவலி ஏற்படும். நல்ல தரமான செருப்பு அணிய வேண்டும். என் வாடிக்கையாளர் செருப்பை மாற்றியவுடன் வலி போய்விட்டது என்றார். எவ்வளவோ செலவழிக்கிறோம். காலில் அணியும் செருப்புக்கு முக்கியத்தைத் தர மறுப்பதால் பலவியாதிகள் வருகின்றன. நல்ல தரமான செருப்பு அணிவது அவசியம். காலின் மூட்டுகளில் கருப்பாக இருப்பதால் இரவு படுக்கைக்குப் போகும்முன் இளம் சூடான வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்துவிட்டு வாஸலின் தடவவும். விரைவில் கறுப்புத்திட்டு மறைந்துவிடும்.

முக்கிய குறிப்புகள்:

1. கேரட் சாற்றை எடுத்து சருமத்தில் தடவிக் கொள்வதற்கு பதில் வாரம் ஒருமுறையாவது கேரட் ஜூஸ் குடிப்பது மிக நல்லது.
2. பேரீச்சம் பழம் மிகுந்த சத்து (இரும்புச் சத்து) நிறைந்தது. பெண்களுக்கு மிக முக்கியமான வைட்டமின் ஏ மற்றும் பி, கால்சியம் இரும்புச் சத்து கொடுக்க வல்லது.
3. மாதுளம் பழம் இரத்த சுத்தத்திற்கு மிக அவசியமான ஒன்று. தினமும் மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பொன் போல் ஆகும்.
4. கொய்யாப்பழம் வளரும் குழந்தைகளுக்கு அவசியம் தேவை. எலும்புகள் பலம் பெறவும் உடல் வளர்ச்சியடைய கொய்யா உதவுகிறது. எந்தப் பழத்திலும் இல்லாத அளவு வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. இயற்கை அளித்துள்ள பழங்களில் உள்ள சத்து கணக்கில் அடங்காது. இயற்கை ஒரு வரப்பிரசாதம். எல்லோரும் பலன் பெறலாம்.



மங்கையர் மலர்

நவம்பர் 2000

அரும்புகள் சிறப்பிதழ்

- மலர்ந்தும் மலராத அழகிய அரும்புப் பருவத்தில் ரசிக்க நிறைய உண்டு!

- சமாளிக்க வேண்டிய / சமாளித்த பிரச்னைகளும் நிறைய இருக்குமே!

உங்கள் அனுபவங்களை நமது சக தோழிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாமே!

டிசம்பர் 2000

இரண்டாயிரம் ஆண்டைக் கொண்டாடி முடித்து விட்டாலும் புதிய ஆயிரமாண்டு வரும் ஜனவரியிலிருந்து அல்லவா ஆரம்பிக்கிறது! நாமும் புத்தாயிரத்தை புதிய செய்திகளோடு வரவேற்கலாமே! அதான் -

புதுமைச் சிறப்பிதழ் அதுவும் இரட்டைச் சிறப்பிதழ்!

இந்த / வரும் நூற்றாண்டுகளில் ஒவ்வொரு துறையிலும் நடந்து வரும் புதுமைகளைப் பற்றிப் பேசவரும் இதழ்!

புதுமை கிடக்கட்டும் புதுமை, அதனால் நமக்கு என்ன லாபம்? அதான், அதைத்தான் ஆராய்கிறது இந்த இரட்டைச் சிறப்பிதழ்!

மருத்துவத்தில்! ஆன்மிகத்தில்! குடும்பத்தில்! நண்பர்களில்!!

தவிரவும்... தவிரவும்... ஒரு 'மெகா' பரிசுப் போட்டி உங்களுக்காக...! நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் கலந்து கொள்ளும்படியாக!! விவரம் நவம்பர் இதழில்...!!



- நீங்களும் சொல்லலாம் உங்கள் கருத்துக்களை!

குமார் அண்ணாவின் கடிதத்தைப் படிப்பதென்றால் எனக்கு எப்போதுமே சந்தோஷமாக இருக்கும். இத்தனைக்கும் கூடப் பிறந்தவன் இல்லை; ஒன்றாக வளர்ந்தது கூடக் கிடையாது. என் சித்தப்பா பிள்ளை (கிராமத்தில் அவரை 'சாமியப்பா' என்றே கூப்பிடுவோம்). ஒருவேளை விளையாட்டு (கிரிக்கெட்) சங்கீதம் (கர்நாடகம்) இலக்கிய ரசனை போன்றவைகளில் எங்களுக்கு இருக்கிற ஒத்த ரசனையே எங்களுடைய பாசப் பிணைப்புக்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

குமார் என் உறவினன் என்கிற ஸ்தானத்தைத் தாண்டி மிகவும் நெருங்கிய நண்பனாக இருந்தான். கல்லூரி, வேலை, மண வாழ்வு, தாய் ஸ்தானம் தம்பி – தங்கை வளர்ப்பு – இது போல வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உற்ற துணையாய் பங்கு வகித்தான். அப்த பூர்த்தி கழிந்து, பேரன் பேத்தி கூடப் பார்த்தாகி விட்டது. இப்பவும் அவனிடம் பேசவும், அவன் எழுதிய கடிதத்தைப் படிப்பதிலும் எனக்குத் தணியாத ஆர்வம்.

கடிதத்தைப் படித்தேன் :

''உன்னுடைய கடிதம் கிடைத்தது; ரகுராமனுக்குப் பெண் பார்க்கிறாய் என்று அறிந்து சந்தோஷம். நல்ல பாட்டு ரசனை உள்ள பெண்ணாகத் தேர்ந்தெடு. பாடவே தெரியுமென்றால் இன்னும் நல்லது. பாட்டு என்றவுடன் ஞாபகம் வருகிறது. நீ பழைய எல்.பி. ரெக்கார்ட்ஸ் வைத்து இருக்கிறாயே? அவைகளைப் பத்திரப்படுத்தி வை. உபயோகப்படும். டைம் பத்திரிகை மே 28 இதழில் வந்த செய்தி இணைத்திருக்கிறேன்.

''இங்கு சசிரேகா, மாப்பிள்ளை சௌக்கியம். வாஷிங்டன் போனோம் காரிலேயே. சுஜாதா எழுதியது போல் ஐந்து மணி நேரம் ட்ரைவ். வாஷிங்டன் மானுமென்ட் எல்லாம் பார்த்தோம். எங்களுடன் மாப்



வாதூலன்

பிள்ளையின் சிநேகிதர் வந்திருந்தார்."

ரசித்துப் படிப்பதை நிறுத்தி விட்டு புன்னகை செய்தேன். மாப்பிள்ளைக்கு மரியாதை தருவது நியாயம். சிநேகிதனுக்குக் கூடவா "ர்" விகுதி?

தொடர்ந்து வாசித்தேன். "கலிபோர்னியாவில் இருந்தோமே மூன்று வாரம் முன்பு? பிரமாதம் போ! இங்கு நான் பார்த்த ஒரு விஷயம் சொல்ல வேண்டுமே? புதுமையாக இருந்தது. இங்கு திராட்சை தோட்டங்கள்."

மேற்கொண்டு படிக்க முடியவில்லை. "கமலி! இங்கே வா! சீக்கிரம்! தாராபுரத்திலேர்ந்து எஸ்.டி.டி." என்ற கணவரின் அவசரக் குரல் என்னை அழைத்தது. கடிதத்தை உறைக்குள் போட்டு, தினசரி இணைப்போடு வைத்தேன். ஓடினேன். எடுத்தேன். "ஐய்யோ! அப்படியா? சரி சரி. நான் வரேன். எப்படியாவது கிளம்பி விடறேன்!"

என்னையுமறியாமல் கண்ணில் நீர் வழிந்து கொண்டேயிருந்தது. சிறு வயதிலிருந்து பல ஞாபகங்கள் ஒருசேரத் திரண்டு தாக்கும் போது, மிகப் பெரும் சுமையாக உணர்ந்தேன். சுமையின் பளுவைத் தாள இயலவில்லை. அழுதேன்.

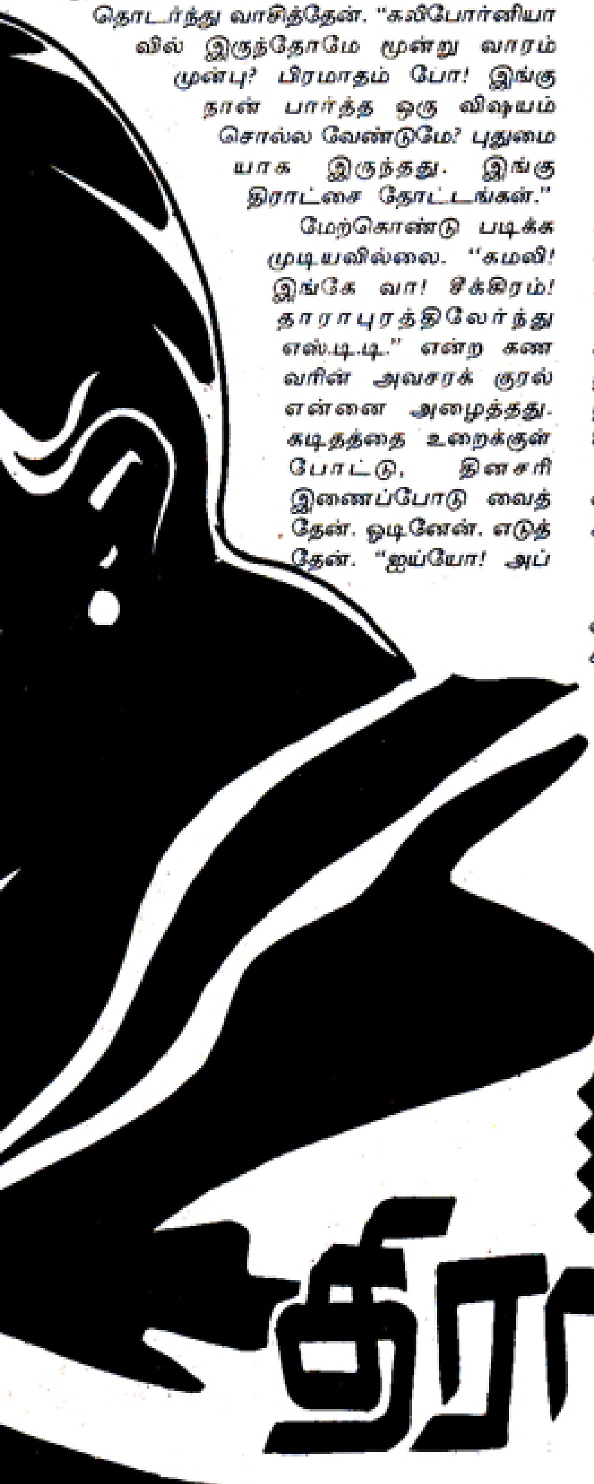
மாமா... சுந்தர மாமா படுத்த படுக்கையாகக் கிடக்கிறார். மிகவும் சீரியஸாம். கொழிஞ்சிவாடிக்குக் கூட்டி வந்திருக்கிறார்களாம். டாக்டர் கெடு வைத்திருக்கிறாராம்.

"நோ நோ கமலா!" என்று ஆறுதலாகக் கணவர் முதுகில் தட்டினார். "வயசு ஆகிறதே? நீ புறப்படு உடனே. பஸ்ஸிலேயே போ. பஸ் நம்பர், கோவை சேரும் நேரம் எல்லாம் பாபுகிட்டே சொல்றேன்."

என் அழுகை நிற்கவில்லை. மணல் ஊற்றிலிருந்து நீர் கிளம்புவது போல, பழைய ஞாபகங்கள் குமுறிக் கொண்டு எழுந்தன.

என் தகப்பனார் இறந்து போன நாள் எனக்கு நன்றாக ஞாபகமிருக்கிறது. பள்ளியில் கடைசி பரீட்சை ஃபைனல்ஸ் எழுதிக் கொண்டிருந்தேன். என்ன பரீட்சை? ஆ.. தமிழ்... மலர்க் கூந்தல் சானகி உள்ளிருக்கும் எனக் கருதி உட்புகுந்து தடவியதோ?" ராமர் அம்பு – என்கிற வரிகளுக்கு விளக்கம் எழுதிக் கொண்டிருந்தேன்.

யாரோ தயங்கித் தயங்கி என் முன் நின்றார்கள். "எழுது.... எழுதி முடி" என்ற பலவீனமான குரலில் டீச்சர் சொன்னார். எனக்குள் கவலை படர்ந்தது. வெளியே பார்வை தாவியது. "குமாரண்ணா!" என்று உரக்கவே கூவி



கலிபோர்னியா திராட்சை

விட்டேனோ? இடம், பொருள், ஏவல் கவனி யாமல்! சீரியஸாகக் குனிந்து எழுதிக் கொண் டிருந்த மொத்த பேரும் என் பக்கம் திரும்பிப் பார்த்தார்கள்.

முக்கால்வாசி நேரம் முடிந்து விட்டது. எழுதின தாள்களை அப்படியே சுருட்டி வைத் தேன். வெளியே வெராந்தா பக்கம் வந்தேன். குமாரின் கலங்கிய கண்களே எனக்கு விபரீத மான செய்தியைச் சொல்லியது. துக்கம் பொங்க,

“பெரியப்பாவுக்கு திடீர்னு ஹார்ட் அட் டாக்... மாஸிவ்... நோ கமலி! அழக் கூடாது. நீதான் மூத்த பெண். இனிமேல் மூத்த பிள்ளை!”

என்று மந்திர உச்சாடனம் போல், வீடு வருகிற வரைக்கும், திரும்பத் திரும்பச் சொல் லிக் கொண்டே வந்தான். என் தகப்பனார் போன துயரத்தைக் காட்டிலும், அத்துயரும் என்னை அதிகம் பாதித்து விட்டால் என்ன செய்வது? என்ற எண்ணமே குமாருக்கு இருந் தது. அது, ஆறுதலில் வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

மறுநாள் பரீட்சை இல்லை. அதற்கடுத்த நாள்தான் பரீட்சை. என்னவோ எழுதினேன்.

‘நல்ல ஆத்மா. இந்த மாதிரி போயிட்டாரு. ஆனால் போக வேண்டிய வயசா!’ என்றுதான் சகல பேரும் ஒரே பேச்சாகச் சொன்னார்கள். எனக்கு அப்போது இக்கட்டான குடும்ப நிலைமை. எனக்குக் கீழ் இரண்டு தம்பி, ஒரு தங்கை. நான்தான் வளர்ந்து படித்து இவர் களை ஆளாக்க வேண்டும். எனக்கு ஆரம்பம் முதலே உந்துதல் அப்பாதான். அம்மாவுக்கு ஏதும் தெரியாது. ‘பொண்ணுக்கு என்ன தெரி யணும்? ஒரு சாதம் வடிச்சு குடித்தனம் நடத்



மாதவிடாய் சமயத்தில்
வயிற்றுவலி வருகிறது.
மாத்திரை சாப்பிடுவதை விட,
அரிசிப் பொரி சாப்பிட்டால்,
வயிற்று வலி குறைகிறது.
– சித்ரா ஸ்ரீதர்.

தத் தெரிஞ்சால் போதாதோ?’ என்கிற மனோபாவம் உடையவள்.

திசை தெரியாத கப்பலில் சுக்கான் மாதிரி எனக்கு உதவியவர் சித்தப்பாவும் (சாமியப்பா), சுந்தர மாமாவும்தான். ஒருத்தர் அப்பா வழி. இன்னொருத்தர் அம்மா வழி. மாமா பண விஷயத்தில் உதவினார் என்றால், சுமைதாங்கி மாதிரி சாய்ந்து கொள்ள உதவியவர்கள் சாமி யப்பா குடும்பம்.

மாமா அப்போது கோவையில் தண்ணீர் ‘பம்ப்’ விற்பனையில் ஈடுபட்டிருந்தார். கொழு மத்தில் நிறைய சொத்து. ஒரே பெண். அதுவும் வியாபாரம் வளர்ந்து பெருகினவுடன், கொஞ் சம் மாறி விட்டது போல் தோன்றியது.

மனதளவில் ஆறுதல் தந்து, ஒத்தடம் மாதிரி இதம் அளித்தவர் சாமியப்பாவும், குடும்பமும்தான், குறிப்பாக குமார். என் மனசு திடீரென்று ரொம்பவும் வெறுமையாகி எதிர் காலம் பயங்கரமாகக் காட்சி தந்தபோதெல் லாம், “தைரியமா இருக்கணும். கே ஸரா ஸரா.... Whatever will be will be” என்று பாட்டுப் பாடி என்னைத் தேற்றுவான்.

அப்பா இல்லை. தாயார் மகா சாது. கீழே மூன்று பேர். இந்தச் சூழ்நிலையில் முன்னால் செல்ல, இரண்டு “பெரிய குதிரை”களின் மீது சவாரி செய்தேன். சொற்ப நிலபுலன் இருந் தால் கூட, அவ்வப்போது எழுந்த பணத் தட்டுப்பாட்டை நேர் செய்த சுந்தர மாமாவை எப்படி மறக்க முடியும்? மாமி எப்போதாவது தயங்கினாலும், “ஏய்! நம்ம கமலி. ருக்கு பொண்ணுடி” என்பார் கனிவாக.

ஆனால், ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் அப் போதே மாமா எனக்குப் புதிராகத்தான் இருந்து வந்தார்.

சாமியப்பா தானும் ஓரளவு “வசதி” பெற்று, கோயம்புத்தூரில் புகழ்பெற்ற ஒரு ஸ்தாபனத் தின் ஏஜென்ஸி வியாபாரம் எடுத்து மெட் ராசில் துவங்கினார். எண்பதுகளின் இறுதி என்று மசமசப்பான ஞாபகம்.

“கமலி! வாயேன் நீயும்! மெட்ராசில் பி.ஏ. படிக்க வசதியாக இருக்கும்” என்று சாமி யப்பா என்னைக் கூப்பிட்டார்.

மனரீதியான ஒட்டுதல். ஒரே அலைவரிசை, எல்லாம் சரிதான். ஆனால் கூட அம்மா, தம்பி தங்கையை தனியே ஊரில் விட்டு விட்டுச் சென்னைக்குப் போகலாமா? அங்கு இருந்து கொண்டு, இவர்கள் படிப்புக்கு வசதி தர முடியுமோ?

சுந்தர மாமாவிடம் போனேன்.

“ஏய் குட்டி கமலி! மெட்ராஸ் போகப் போறாயாமே?” என்று எடுத்த எடுப்பிலேயே ஊகித்து விட்டார். பேரனைக் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தார். பணமும் பகட்டுமாக அருகில் பெண். (எனக்கும் அவள் சுபாவத்துக்

கும் ஒத்துப் போகாது.)

"ஆமாம் மாமா! சி.ஏ. படிக்கப் போறேன். சாமியப்பாவும் பிசினஸ் பண்ணறாரே?"

"அவனுக்கு என்ன தெரியும்? பிசினஸ் நெளிவு சுளிவு அவன் என்ன கண்டான்! என்னவோ மயிலைப் பார்த்துத் தானும் ஆடின கதை!" – இளக்காரத்துடன் ஆரம்பித்தவர் சட்டென்று நிறுத்திக் கொண்டார். "கடைசி எக்ஸாம் எழுதறச்சே, அப்பா போன போதே சமாளித்தவள் நீ! உனக்குத் தெரியாதா!" மாமாவின் குரலில் இருந்தது கிண்டலா இல்லை யதார்த்தமா என்று தெரியவில்லை. ஆனால் சாமிச் சித்தப்பா பிசினஸ் துவங்கினது, மாமாவுக்கு விருப்பமே இல்லை என்பது மட்டும் தெரிந்தது, ஏன்?

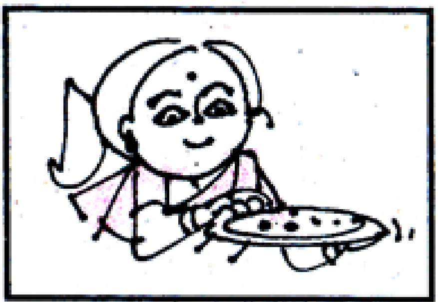
யோசித்தேன். மனம் குழப்பமடைந்தது. திடீரென்று பரீட்சை ஹாலும், குமாரின் கலங்கிய கண்களும் ஞாபகத்துக்கு வர, தொண்டை அடைத்தது. "உங்க ஆசீர்வாதம் எனக்கு எப்போதும் வேணும் மாமா," என்றேன்.

அவர் என்னையே நோக்கினார். திடீர் எச்சரிக்கை தொனியில், "ஜாக்கிரதையா இரு. சாமிக்கு அனுபவம் பூஜ்யம். திடுதிப்னு சர்க்கஸ் பூனை சுழற்ற மாதிரி உன்னை விட்டு விடுவான்" என்றார்.

விடவில்லை. நான் சாமியப்பா கம்பெனியில் ஒரு சின்ன அசிஸ்டெண்ட் மாதிரி வேலை பார்த்தேன். (பயிற்சித் தொகை மகா குறைவு தான் என்றாலும், நாமும் சம்பாதிக்கிறோம் என்ற எண்ணம் கர்வத்தைத் தந்ததே!) வேலை பார்த்துக் கொண்டே, படிப்பும் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது நிலவிய அரசாங்கக் கொள்கைகளோ இல்லை; அவருடைய சூட்சும புத்தியோ குப்பென்று வியாபாரம் பெருகியது. நானும் சி.ஏ. இன்டர் முடிந்து மேலே தொடர்ந்தேன்.

ஊரில் தம்பி நன்றாகப் படித்து வருகிறானாம். தாவணி போட்டுக் கொள்கிற வயசு தங்கைக்கு நெருங்குகிறதாம். அம்மா நுணுக்கி நுணுக்கிக் கடுதாசி போட்டிருந்தாள். முடித்து, 'அன்புள்ள அம்மா'வுக்குக் கீழே சின்னதாக ஒரு வரி. 'சுந்தரண்ணாவின் மாப்பிள்ளை வேலையை விட்டு விட்டார். ஒன்றும் சொல்லும்படி இல்லை.'

எனக்கு அம்மாவின் கையெழுத்தைப் படிப்பதே சிரமமாக இருக்கும். இதுபோல் பூடகமான வரிகள் வேறே! என்னை லேசாகக் குடைந்தன. ஆனால் பகுதி வேலை, சி.ஏ. படிப்பு, ஓய்வு நேரத்தில் குமாருடன் ரசனையைப் பகிர்ந்து கொள்வது போன்ற பல என்னை நேரடியாக ஆட்கொண்டிருந்தன. அதுவும் ஊரில் அம்மாவுடனும், மாமா வீட்டிலும் கிடைக்காத பாராட்டுகள் இங்கே அள்ளிக் கொண்டு கிடைத்தன. சித்தி வீட்டில்



அடை மாவுடன் சிறிது ஜவ்வரிசியையும் கலந்து சிறிது நேரம் ஊறியபின் அடை செய்ய அடை நன்றாகவும், பார்க்கவும் முத்து முத்தாக இருக்கும்.

— பாலா சரஸ்வதி.

சின்னதாகக் கோலம் போட்டால் கூட வலிய வரும் மனப்பூர்வமான 'தட்டு', ஆபீசில் முக்கிய பிரச்னையில் தன்னிச்சையாக யோசனை சொன்னால், 'கெட்டிக்காரி' என்ற புகழுரை... போன்ற சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் எனக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுத்தன. ஐந்து வருடமோ அதற்கும் மேலோ சாமியப்பாவின் நிழலிலேயே வளர்ந்தேன்.

எனக்குக் கல்யாணம் ஆயிற்று. என் குடும்பச் சூழ்நிலை, கல்வியின் முக்கியத்துவம் ஆகியவைகளை நன்கு புரிந்து கொண்ட — அதே சமயம் 'ஈகோ' இல்லாத கணவர் அமைந்தது என் பாக்கியம்தான்.

அம்மா ரொம்ப நாளாக வேண்டிக் கொண்டிருந்தாளாம். 'குலதெய்வத்தை'ப் பார்க்கவென்று கூப்பிட்டுக் கொண்டேயிருந்தாள்.

எங்களுக்கு ஊர் என்னவோ கொழும்பு. ஆனால் குலதெய்வம் தாராபுரத்தின் அருகே உள்ள கொழிஞ்சிவாடி. கணவருடன் கிருஷ்ணன் கோயிலுக்குப் போனேன். நன்றாகத் தரிசனம் கிடைத்தது. எல்லாம் முடிந்தான பிறகு பிரசாதங்களுடன் சுந்தர மாமாவைப் பார்க்கப் போனேன்.

"கமலி வா! உட்கார். சௌக்கியமா? ருக்கு சொன்னா வருவாய்னு" என்று நீளமாய் ஆரம்பித்தார்.

எனக்குப் பேசத் தோன்றவில்லை. எப்படி ஆகி விட்டார் பாவம்! உடல் தளர்ந்து, நெஞ்சு எலும்புகள் தெரிய வாடின முகத்துடன் முள் தாடியுடன். என் மனசில் பழைய மாமா, ஒற்றைச் சொல்லில் இந்த கொளிஞ்சிவாடியை விரட்டி, 'ஆட்சி' புரிந்த மாமா தெரிந்து மறைந்தார். திடீரென்று அம்மாவின் கடித வாசகம் நினைவு வந்தது. 'ஒன்றும் சொல்லிக் கொள்ளும்படி இல்லை. மாப்பிள்ளையின் நிய

சகவாசத்தில் நிறைய சொத்து போய்...'

"என்ன பார்க்கிறே? ஒரு 'அட்டாக்' வந்தது. இப்ப தேவலை. ராம் நகரிலே போய் காட்டறேன். சாமியின் அண்ணா மாப்பிள்ளைதானே டாக்டர்?"

"ஓ..."

"ஆமாம் என்னவோ சாமி பிசினஸ் விஸ்தரிக்கப் போறானாமே?"

"ஆமாம் மாமா. இப்ப அரசாங்க பாலிஸி தோதா இருக்கு."

"அரசாங்கத்தையும் நம்ப முடியாது. உன் சாமியப்பாவையும் நம்ப முடியாது!" என்று கடகடவென்று சிரித்தார். சிரிக்கும் போது கூடவே இருமல் வந்தது. எழுந்து துப்பி விட்டு வந்தார். "ஆமாம் நீ எப்படி அவன் கம்பெனி கொடுத்த தைரியத்திலே இங்கே ரகுராமனை மேலே படிக்கச் சொன்னாயாமே? அவன் படிச்சது போறாதோ?"

பதில் சொல்லவில்லை. மேலே விட்டத்தைப் பார்த்தேன். "சீஃப் அக்கவுண்டன்டா சேரப் போறாயாமே?"

"ஆமாம்."

"ஜாக்கிரதை. உனக்கு நிறைய பொறுப்பு இருக்கு" என்றார். "சாமிதான் தெரியாமல் ஏதோ அகலக் கால் வைக்கிறானென்றால் நீ ஆழமா யோசிச்சு முடிவு எடு."

"சரி" – சகல அபிப்பிராயங்களுக்கும் ஒற்றைச் சொல்லாகவே பதில் சொல்லிக் கொண்டு வந்தேன். மனத்துள் ஏதோ குறுகுறுவென்று நிரடலாக இருந்தது. எங்கள் குடும்பம் முன்னுக்கு வருவது இவருக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கவில்லையோ? 'சே இருக்காது!' என்று சொல்லிக் கொண்டேன். 'பைசாச மனமே! நிறுத்து!' அப்பா இறந்த சோதனையான காலத்தில் எனக்கு எத்தனை உதவி புரிந்திருக்கிறார்? பிறகு, ஏன் இத்தனை குறுக்குக் கேள்விகள்...

பாவம் மாமா என்று சமாதானம் செய்து கொண்டேன். ஒரே பெண். மாப்பிள்ளையும் மாறி விட்டார். கவலை இருக்காதா? அதனால்தான் அவர் மனசு பாதிப்பு அடைந்திருக்கிறதோ?

கிளம்பினேன். நமஸ்காரம் பண்ணினேன். "க்ஷேமமா இரு. என் ருக்கு பாட்டி ஆகணும்," என்றார்.

அடுத்த தடவை சுந்தர மாமாவைக் கோயம்புத்தூர்ல பார்க்கும்படி நேர்ந்தது. ஆவாரம்பாளையத்தில் உள்ள ஓர் ஆஸ்பத்திரியில். என்னென்னவோ கோளாறுகள். படுத்துக் கிடந்தார். அலுவல்ரீதியாக அங்கு வந்த நான் பார்க்கப் போயிருந்தேன். (சி.ஏ. பாஸ் செய்து விட்டு கம்பெனியில் கூடுதல் பொறுப்பு ஏற்றிருந்தேனே?)

"மாமா! நீங்க மெட்ராசுக்கு வாங்க! பெரிய டாக்டர் இருக்கார்" என்றேன்.

"மிகப் பெரிய டாக்டர் யார் தெரியுமோ? சாமிதான்!" என்றார். பிறகு கிண்டலாக, "உன் சாமியப்பாவை சொல்லலை! பழனி சுப்ரமணிய சாமியைச் சொன்னேன். உனக்கு சுப்ரமணிய புஜங்கம் தெரியுமோ?"

"கொஞ்சம் கொஞ்சம்."

"அதிலே ஒரு சுலோகம் வரும். 'ந கார்யாந்த காலே ம நாக ப்யூபேக' கண்ணை மூடற சமயத்தில் முருகப்பெருமானை அழைக்கிற மாதிரி" என்றார். "உனக்கு சுலோகம் வாசிக்கிற வயசா! பெரிய பொறுப்பு... எக்ஸிகியூடிவ் மாதிரி..." ஏதேதோ சம்பந்தமில்லாமல் சொல்லிக் கொண்டு போனார்.

நர்ஸ் இரண்டு தரம் எட்டி எட்டிப் பார்த்து விட்டுப் போனாள். மாமாவின் உடல் நிலையை உணர முடிந்தது. சென்னை திரும்பியதும் கணவரிடம் சொன்னேன். ஆபரேஷன், மாமாவின் விரக்தி, நோயின் தீவிரத் தன்மை...

சொல்லிக் கொண்டிருக்கையிலேயே திடீரென்று ஓர் எண்ணம் உதித்தது. "ஒவ்வொரு தடவை மாமாவுக்கு ஏதாவது உபாதை வரும் போது சாமியப்பாவின் பிசினஸ் கொழிக்கிறது!" என்றேன்.

கணவர் என்னை நேராகப் பார்த்தார். பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தார். ஏதோ சொல்ல எண்ணுகிற தயக்கத்தை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

"சொல்லுங்களேன்!"

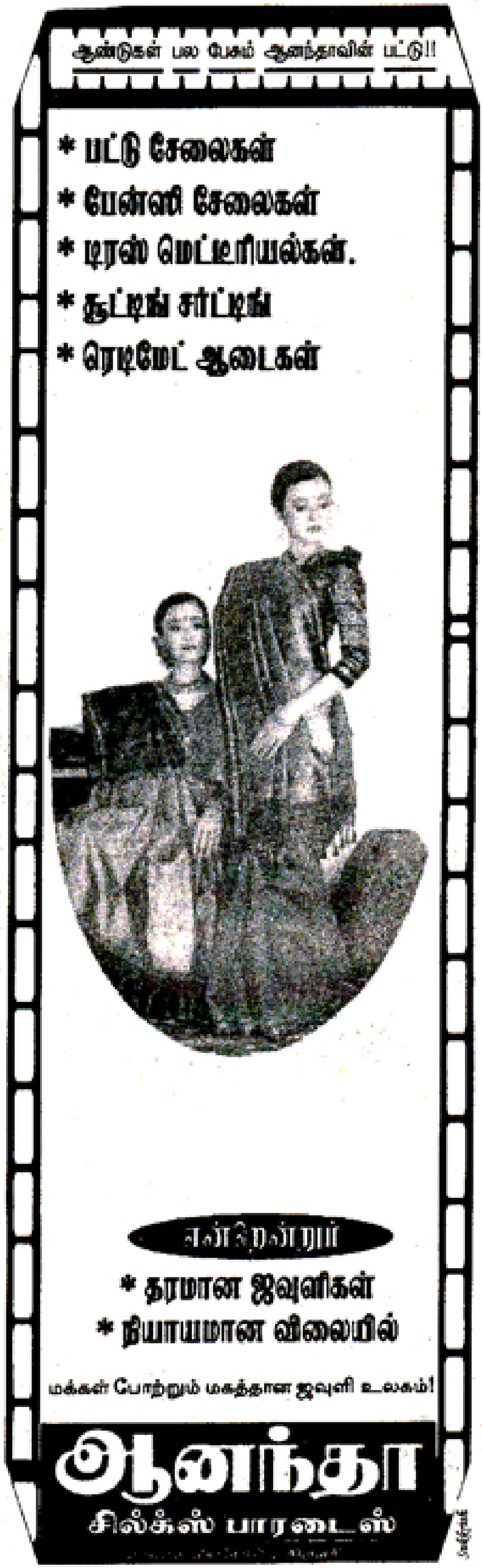
"வேண்டாம், உன் மனசு புண்படும்."

"பரவாயில்லை."

"நீ சொன்னது ஓரளவு சரி. ஆனால் 'தலைகீழ்'தான் உண்மை எனப்படுகிறது!

ஆப்பிள் பழங்கள் பழுப்பாகாமல் இருக்க துண்டுகளை எலுமிச்சை பழச்சாற்றில் புரட்டி எடுக்கிறோம். ஆனால் இந்த முறையில் ஃப்ரூட் சாலட்டில் ஆப்பிள் பழங்களைச் சேர்த்தால் சாலட் புளிப்பாக இருக்கும். எனவே ஃப்ரூட் சாலட்டில் சேர்க்கும் ஆப்பிள் துண்டுகளை சாத்துக்குடி பழ ரசத்தில் நனைத்து வைக்கலாம்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



அதாவது சாமியப்பாவின் வியாபாரம் செழிக்கும் போது..."

"சட்!" என்று கோபித்துக் கொண்டேன். "உங்களுக்குப் புத்தி போகிறதே!"

இப்போது அந்த மாமாதான் ரொம்ப சீரியஸ்.

கோவை... தாராபுரம்... இதோ கொளிஞ்சி வாடி. வாடகைக் காரில் இறங்கி, தாவிச் சென்று மாமாவைப் பார்க்கப் போனேன், மிக மெலிந்து சருகு மாதிரி. நோயாளிக்கே உரிய சகல விசித்திரமான வாசனைகளும் பரவி யிருந்தன.

கட்டிலில் முகம் புதைத்து விக்கி விக்கி அழுதேன். எந்த உறவினரையும் நான் அடையாளம் கண்டுகொள்ளவில்லை. "கமலியைப் பார்க்கணும்னு ஒரே புலம்பல்" என்றாள் மாமி மெதுவாக. 'ஒருவிதத்தில், எதற்கும் தயாராய் இருப்பது மாதிரியிருந்தது.'

"என்ன கமலி சௌக்கியமா? எப்படி யிருக்கே? உன் பெண் என்ன படிக்கிறா? என் உசிர்தான் போக மாட்டேன் என்கிறது. கோபாலகிருஷ்ணர் அனுக்கிரகம் வேணும் போகிறதுக்கும்..." கேள்வியும், தானாக சொல்லிக் கொண்டவிதமும்! அவர் காட்டிய சைகை மூலம்தான் உணர்ந்து கொண்டேன். குழறல் இல்லாது தெளிவாகப் பேசும் நிலையில் அவர் இல்லை.

என் கையைப் பற்றிக் கொண்டவர், "சாமியப்பாவின் கம்பெனி எப்படிப் போகிறது? எக்ஸ்போர்ட் ஆர்டர் கிடைச்சிருக் காமே."

நான் பதில் சொல்லவில்லை. திடீரென்று பெரிய விம்மல் கேட்டது. மாமி புடவைத் தலைப்பால் துடைத்துக் கொண்டாள். "மூணு நாலு நாளா இதே பேச்சுத்தான்! கமலி. சாமி யப்பா உன்னைப் பார்த்தாச்சோ இல் லையோ?" மாமியின் பார்வை படுக்கையில் சென்றது. ஏதோ நாற்றத்தை அவள் முகர்ந் திருக்க வேண்டும்..." ஆறு மாசமா இதே

உளுத்தம் பருப்பு வடை செய்யும் போது மாவுடன் நன்கு வெந்த உருளைக் கிழங்கை மசித்துக் கலந்து வடை செய்தால் மொறு மொறுவென்று அருமையாக இருக்கும். அதிகம் எண்ணெய் குடிக்காது.

– சி. விஜயலக்ஷ்மி.



பாடுதான்."

நான் சில நிமிடங்கள் பக்கத்து அறைக்குச் சென்று திரும்பி வந்தேன். மாமாவையே கூர்ந்து பார்த்தேன். கடவுளே இது என்ன அவஸ்தை! அவஸ்தைக்கு அந்திமக் காலம் எப்போது வரும்?

மாமா மறுபடியும் என் கையை இறுக்க மாகப் பற்றிக் கொண்டார். "சாமியப்பா கம்பெனி பிரமாதமாமே!"

திடீரென்று என் கணவரின் குரல் காதில் ஒலித்தது. 'உண்மை வேறு விதம். சாமியப்பா வின் பிசினஸ் செழிக்கும்போது...' அவர் சொன்னதில் உள்ள கசப்பான உண்மை! சட் டென்று ஓர் உணர்வு தோன்றியது. மனசைத் திடப்படுத்திக் கொண்டேன். மனச்சாட்சி யைக் காலால் மிதித்தேன் கண்களில் நீர் பெருக, "மாமா! உங்களிடம் சொல்வதற் கென்ன? சாமியப்பா பிசினஸ் பூராவும் கடன்! ஒன்றும் பிரயோஜனம் இல்லை! நான் கூட வேறு வேலை தேட வேண்டும்!" என்று அப்பட்டமான பொய் சொன்னேன்.

அவர் என்னை ஆச்சரியத்துடன் பார்த் தார். கண்களில் மின்னிய ஒளி! 'நான் உன் னிடம் அப்போதே சொன்னேன் இல்லையா?' என்கிற பாவனை.

ஆபீசிலிருந்து வீட்டுக்கு வந்தேன். வாசலிலேயே நின்று கொண்டிருந்தார் கணவர். "சுந்தர மாமா போய் விட்டாராம். நீ பார்த்து ஒரு வாரம் இருக்குமா?"

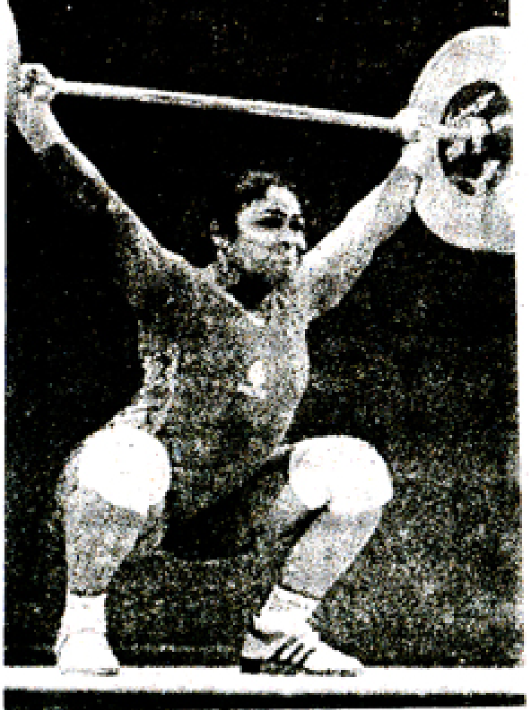
ஷவரில் நனைந்தேன். கண்ணீரும், நீருமாக மாற்றுப் புடவை தரித்து கூடத்துக்கு வந்தேன். "பாவம்! உனக்காகவே காத்துக் கொண்டிருந்த மாதிரி ஆகி விட்டதே!"

நான் ஏதும் சொல்லவில்லை. ஈரம் உலர வேண்டும் என்பதற்காகவே மின்விசிறியை வேகமாகச் சுழல விட்டேன். மௌனமாக இருந்தேன். அப்போதைய என் மனநிலைக்கு மௌனம் தேவையாயிருந்தது.

காற்றில் பறந்து வந்தது ஓர் உறை. அட! அன்று பாதி படித்து நிறுத்தினது. குமார் அண் ணாவின் கடிதம். தொடர்ந்து ஆசையாகப் படித்தேன். "இங்கே கலிபோர்னியாவில் திராட்சைத் தோட்டங்கள் நிறைய உள்ளன. அதையொட்டி ரோஜா பதியன்களும் நடு கிறார்கள். ஒன்று தெரியுமோ? ஏதாவது ஒரு நோய் ரோஜாவைப் பாதித்தால், அது திராட்சை தோட்டத்திலும் பரவி விடுமாம்! அப்போது உடனே எச்சரிக்கையாக நட வடிக்கை எடுத்து திராட்சையைக் 'காப்பாற்றி' விடுவார்கள். எப்படி ஐடியா?"

தன்னிச்சையாகக் கடிதம் நழுவிக் கீழே விழுந்தது. மனிதர்கள்தான் வேறுவிதம் என்று எனக்குத் தோன்றியது.

நியூஸ் சாலட்



• மல்லீஸ்வரி

இந்த மில்லெனியத்தின் முதல் ஒலிம்பிக் போட்டி கோலாகலக் கொண்டாட்டத்துடன் ஆஸ்திரேலியாவில் 'சிட்னி' நகரில் செப்டம்பர் 15 அன்று தொடங்கி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஒலிம்பிக் வகையில் இது 27-வது போட்டியாகும். இதில் இதுவரை பதக்கப் பட்டியலில் அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, சீனா, பிரான்ஸ் முதல் மூன்று இடங்களைப் பெற்றிருக்கின்றன. இந்தியா? 67 கிலோ பளுதூக்கும் போட்டியில் ஆந்திராவைச் சேர்ந்த மல்லீஸ்வரி வெண்கலப் பதக்கம் வென்று பதக்கப் பட்டியலில் இந்தியாவைச் சேர்த்துள்ளார். எல்லோரும் எதிர் பார்த்த ஹாக்கியில் பதக்கம் பெறும் வாய்ப்பை இந்திய அணி இழந்து விட்டது.

சிட்னியில் ஒலிம்பிக்கை யொட்டி பலத்த பாதுகாப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதுவரை நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்கில் டிக்கெட் விற்பனையில் சிட்னி ஒலிம்பிக் சாதனை படைத்துள்ளது.

மிலெனிய ஒலிம்பிக்கை ஒட்டி பல சுவையான செய்திகள் வந்த வண்ணம் உள்ளன. இதில் ஒன்று – 1920ல் திருடிய ஒலிம்பிக் கொடியை இப்பொழுது திருப்பிக் கொடுத்த அமெரிக்கரான ஹால் பிரிஸ்டி எனும் 103 வயது தாத்தா. இவர் பெல்ஜியத்தில் நடந்த போட்டியில் கலந்து கொண்டு உயரத்திலிருந்து 'டைவ்' அடிக்கும் நிகழ்ச்சியில் வெண்கலப் பதக்கம் வென்றார். இந்த சாதனை போதாது என்று தன் சக விளையாட்டு வீரருடன் அந்த மைதானத்தில் உள்ள ஒலிம்பிக் கொடியையும் திருடிச் சென்று விட்டார். இப்பொழுது அவர் தன் செயலுக்காக வெட்கி வருத்தம் தெரிவித்துள்ளார்.



• 103 வயது தாத்தா

உலகப் பொருளாதாரத்தில் நான்காவது இடத்தில் இந்தியா இருக்கிறது! செய்தி வியப்பாக இருக்கிறதா? இது நாட்டு மக்களின் மொத்த வாங்கும் சக்தி அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டதாகும். முதல் இடத்தில் அமெரிக்காவும் 2-வது இடத்தில் சீனாவும் 3வதில் ஜப்பானும் உள்ளன. இதனால் வளர்ந்து வரும் இந்தியப் பொருளாதாரம் மேலும் முன்னேறும் வாய்ப்பு அதிகரித்துள்ளது.



• கழைக் கூத்தாடிகள்

நியூயார்க்கில் 2000 ஆண்டின் மிலெனியத்தின் முதல் ஐ.நா. மாநாடு நடைபெற்றது. அமெரிக்க அதிபர் கிளின்டனுக்கு கடைசி மாநாடாகவும் ரஷிய அதிபர் புதினுக்கு முதலாவதாகவும் இந்த மாநாடு அமைந்தது. இதில் 110 நாடுகளிலிருந்து அதிபர்களும் 40 நாடுகளிலிருந்து பிரதமர்களும் 6 நாடுகளிலிருந்து துணை அதிபர்களும் கலந்து கொண்டு உரையாற்றினர்.

இந்தியப் பிரதமர் வாஜ்பாயி இந்த மாநாட்டையொட்டி அமெரிக்க சுற்றுப் பயணத்தை மேற்கொண்டு நாடு திரும்பியுள்ளார். அவரது இந்தப் பயணம் இந்திய – அமெரிக்க உறவை மேலும் பலப்படுத்துவதாக அமைந்தது. இந்தியா பெரிய வர்த்தக சந்தை என்பதாலும், பொருளாதாரச் சீர்திருத்தம் தாராள மயமாக்கல், கணினி முன்னேற்றம் போன்றவற்றால் அமெரிக்க அரசு, நிறுவனங்களுக்கு ஆர்வம் அதிகரித்துள்ளது.



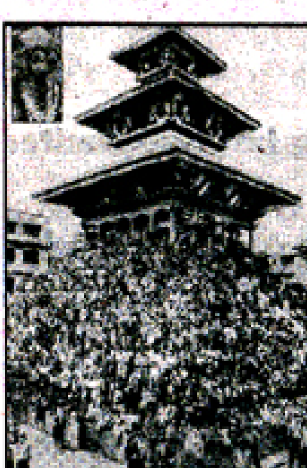
மேலும் காஷ்மீர் பிரச்சனையில் அமெரிக்காவின் நிலை இந்திய தரப்புக்கு பெரிய ஆறுதலாக இருக்கிறது. இருதரப்புப் பொருளாதார ஒத்துழைப்பை மேலும் வலுப்படுத்தும் வகையில் இந்தியாவும் அமெரிக்காவும் ரூ. 27,000 கோடி மதிப்புக்கு ஐந்து வர்த்தக ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திட்டுள்ளன.

இந்தியாவின் கிராமப்புறக் கல்வித் திட்டத்துக்கு அமெரிக்காவின் மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனத் தலைவர் பில்கேட்ஸ் ரூ. 22.5 கோடி நிதி உதவி அளிப்பதாக அறிவித்துள்ளார். ஒருநாள் பயணமாக இந்தியாவிற்கு வருகை தந்திருந்தார் அவர். மத்தியத் தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையுடன் இணைந்து இந்தியச் செய்தித் தொடர்புச் சாதனங்களுக்குத் தேவையான சாஃப்ட்வேர்களை மற்றும் இந்திய மொழிகளில் சாப்ட்வேர்களை உருவாக்கும் திட்டத்தில் ஈடுபடப் போவதாகவும் தெரிவித்துள்ளார்.

இங்கு சந்தனக் கடத்தல் வீரப்பன் ராஜ்குமாரை கடத்தி வைத்துக் கொண்டு அரசை மிரட்டி வருவது போல் பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் 'அபு சாயப் கொரிலா' தீவிரவாதிகள் பல மாதங்களாக 53க்கும் மேற்பட்டவர்களை பிணைக் கைதிகளாக பிடித்து வைத்திருந்தனர். இதில் சுற்றுலா மேற்கொண்ட வெளிநாட்டுப் பயணிகளும், செய்தி சேகரிக்கச் சென்ற பத்திரிகையாளர்களும் அடங்குவர். நிறைய கோரிக்கைகளை முன்வைத்து அரசை மிரட்டி வந்ததால் கடுப்படைந்த அதிபர் ஜோஸப் எஸ்ட்ராடா ராணுவத் தாக்குதலுக்கு ஆணையிட்டு தீவிரவாதிகளை பூண்டோடு அழிக்க வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார்.

இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் கோச் பதவியிலிருந்து முன்னாள் கிரிக்கெட் வீரர் கபில்தேவ் இராஜினாமா செய்துள்ளார் இதனைத் தொடர்ந்து நெய்ரோபிக்குப் பயணம் மேற்கொள்ளும் இந்திய அணிக்கு அன்ஷுமான் கேக்வார்ட் கோச்சாக பணிபுரியவுள்ளார். கிரிக்கெட் ஊழல் புகாரினால் அஸாருதீன், அஜெய் ஜடேஜா, நிகில் சோப்ரா இவர்களது பெயர்கள் இந்த அணியிலிருந்து நீக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளன.

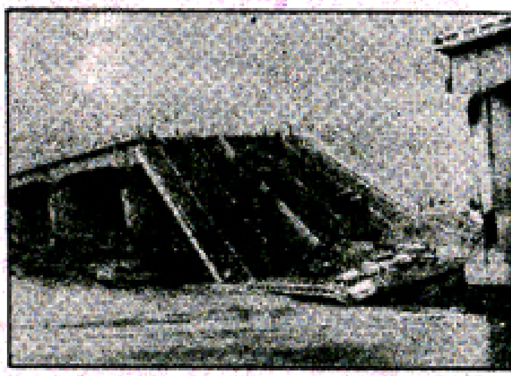
நேபாளத்தில் ஆண்டுதோறும் 'இந்திர ஜாத்ரா' விழா விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. இதில் ஒரு சிறுமியைக் கடவுளாக உருவகித்து சாரட்டில் ஏற்றி காத்மாண்டு நகரைச் சுற்றி வருவது வழக்கம். படத்தில் இவ்வாண்டு காத்மாண்டு நகரில் நடைபெற்ற இந்த விழாவில் கடவுளாக ஆக்கப்பட்ட சிறுமியைத் தரிசிக்க கூடியிருக்கும் பக்தர்கள்.



* கடவுள் சிறுமி

சென்னையில் சென்ற ஆண்டு 'டால்பின் சிட்டி' என்று மஹாபலிபுரத்துக்கு அருகே உருவாக்கப்பட்டு அதில் விடப்பட்டிருந்த 3 டால்பின்கள் பரிதாபமாக இறந்தது யாவரும் அறிந்ததே. மீண்டும் அந்த சிட்டியை திறக்கப் போவதாக அம்யூஸ்மெண்ட் நிறுவனம் கூறியுள்ளது. இதற்காக ஆஸ்திரேலியா, ஹாங்காங்கிலிருந்து நிபுணர்களை வரவழைத்து ஆராய்ச்சி செய்து ஆவணங்களை அரசிடம் சமர்ப்பித்துள்ளது.

மேம்பாலங்கள் உடைவது சர்வ சாதாரணம். தைவானில் 'கே-ஒப்பிங்' நதியின் மேல் கட்டப்பட்டிருந்த 100 மீட்டர் தொலைவு, நான்கு வழி பாதை கொண்ட மேம்பாலம் ஒன்று இடிந்து விழுந்து தொங்கும் பாலமாக ஆகி விட்டது. நல்லவேளை உயிர்ச் சேதம் எதுவும் இல்லை.



* தொங்கும் பாலம்

கழைக்கூத்தாடிகள் தரைகளில் சாகசம் செய்வது போல் இரு மலைகளுக்கும் இடையே கயிற்றைக் கட்டி அதில் இரு சக்கர வாகனத்தை ஓட்டிக் கொண்டு விபரீதமான சாகசத்தை நடத்தினர் சமீபத்தில் சைனாவில். இதில் அந்த சைக்கிளைப் பிடித்துக் கொண்டு ஒருவரும் சைக்கிளின் கீழே ஊஞ்சல் ஆடுவது போல் ஒருவரும் என்று பார்ப்பவர் மனத்தில் திகிலூட்டினர்.

தொகுப்பு : **ஷாந்தி**

தரமான ஜாதிகற்கள் கிடைக்கும்

5th Anniversary Sale



- முத்து, பவளம், குந்தன்,
- பிறந்த நாள் ராசி கற்கள்,
- ஜெய்பூர் மாலைகள்,
- அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள்,
- Oxidised Jewellery
- Coral Flower sets
- Gold Wax Jewellery
- Hyderabad Gold Foil Beads
- Imported Beads in all colours
- Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets

இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்

உங்கள் வாழ்க்கையில் எதிர்காலம் வளம் பெற!

அதிர்ஷ்ட கற்கள் அணிவதன் மூலம் தீர்வு பெறுவீர்.

... K.V. Narayana ...

ரூ 1000க்கு மேல் நகை வாங்குவோர்க்கு பஞ்சலோக கொலுசு அல்லது Coral Flower Studs **இலவசம்**

Offer 10% to 20% Discount till Diwali

பாரம்பரியம்மிக்க கைராசியான ஸ்தாபனம்

NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELS

"SUDHAS PARADISE" 62, Pondy Bazaar, (Opp. Mays's Plaza),
Below Karur Vysya Bank, T. Nagar, Chennai - 600 017.
Tel : 432 2644, 433 1060. • Sundays also open (11 am to 4 pm)

அதிர்ஷ்ட கல் அணிந்து பயனடைவீர்.

★ மரகதம் ★ வைரம் ★ முத்து ★ கனக புஷ்பராகம்

★ கோமேதகம் ★ நீலம் ★ வைடூரியம் ★ பவளம்

சகோதரிகளுடன்

நட்பு-வட்டம்



பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

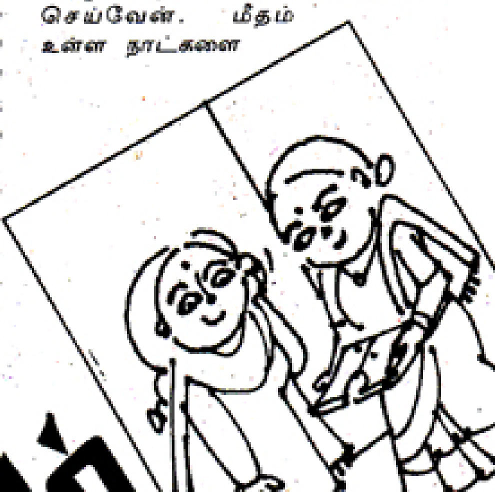
எங்கள் ஊரில் பெண்கள் உழைத்துச் சம்பாதிப்பது கிடையாது. அப்படியும் மீறி சம்பாதிக்கும் பெண்களும் சரி, அந்தக் குடும்பமும் சரி மற்றவர்கள் கண்ணோட்டத்தில் மிகவும் தாழ்ந்து விட்டதாக அர்த்தம். அதையும் மீறி என் கணவருக்குத் துணையாக இருப்போமே எனும் எண்ணத்தில், எனக்குத் தெரிந்த தையற்கலையைப் பயன்படுத்தி உழைத்துச் சம்பாதிக்கத் துணிந்தேன். இதில் என் கணவருக்கு அளவில்லாத மகிழ்ச்சி. நான் தைப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் வருமானத்தை என் கணவர் வாங்கிக் கொள்வதில்லை, "நீ கஷ்டப்படுகிறாய். உன் இஷ்டம் போல் செலவழித்துக் கொள்" எனக் கூறியதால் அந்தப் பணத்தில் இன்னொரு தையல் மெஷின் வாங்கி விட்டேன். மேலும் இன்னும் இரண்டு மெஷின் வாங்கி ஆட்களை வைத்து... தைத்து அதன் மூலம் முன்னேறத் துடிக்கிறேன். ஆனால் தற்போது நானே தைப்பதால் மேலே சொன்னதைப் போல் மற்றவர்கள் கண்ணோட்டத்தில் நான் தாழ்ந்து விட்டேன்! மற்றவர்களின் கேலிப் பார்வைதான் என்னை வேதனைப்படுத்துகிறது.

அருமையான காரியம் செய்கிறீர்கள். இதில் வேதனைப்பட என்ன இருக்கிறது? கேலியாகப் பேசுபவர்கள் எத்தனை நாளைக்குப் பேசுவார்கள்? அவர்களுக்கே 'கரெக்ட் ஃபிட்டிங்'கோடு ரவிக்கைகளையும், அழகழகான மாடலில் சுடிதார்களையும் தைத்துக் கொடுங்கள். ஆர்வமாக வருவார்கள். தானே அங்கு ஒரு அருமையான நட்புச் சூழல் ஏற்படும்.

எப்போதுமே புதிய பாதை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது அதைப் பற்றிய விமரிசனம் வரத்தான் செய்யும். அதில் நாம் வெற்றி பெற்று விட்டால், நம்மைத் தூற்றியவர்களே மாலையைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடி வருவார்கள். கவலைப் படாமல் 'கட கட'வென மிஷினை ஓட்டுங்கள்!

தங்கள் வாசகி.

கடந்த சில மாதங்களாகவே எனது மனத்திலும் சொல்ல முடியாத வருத்தங்கள் உள்ளன. யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இஷ்டம் இல்லை. குழந்தைகள் சில சமயங்களில் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்கிறார்கள். சில முறை மனத்தில் சொல்ல முடியாத துக்கத்தை அள்ளிக் கொட்டுகிறார்கள். கணவர் அனுசரித்துப் போனாலும் எனக்கு அதில் திருப்தி துளியும் ஏற்படுவது கிடையாது. இந்த நிலையில்தான் மனத்தில் ஒரு தெளிவு ஏற்பட்டது, ஏன் நாமும் ஏதாவது முதியோர் இல்லத்தில் போய்ச் சேரக் கூடாது என்று. பலமுறை தீர யோசனை செய்துதான் இதை எழுதுகிறேன். என்னால் முடிந்த அனைத்து வேலைகள்/உதவிகள் எல்லாம் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன், சந்தோஷத்துடன் செய்வேன். மீதம் உள்ள நாட்களை

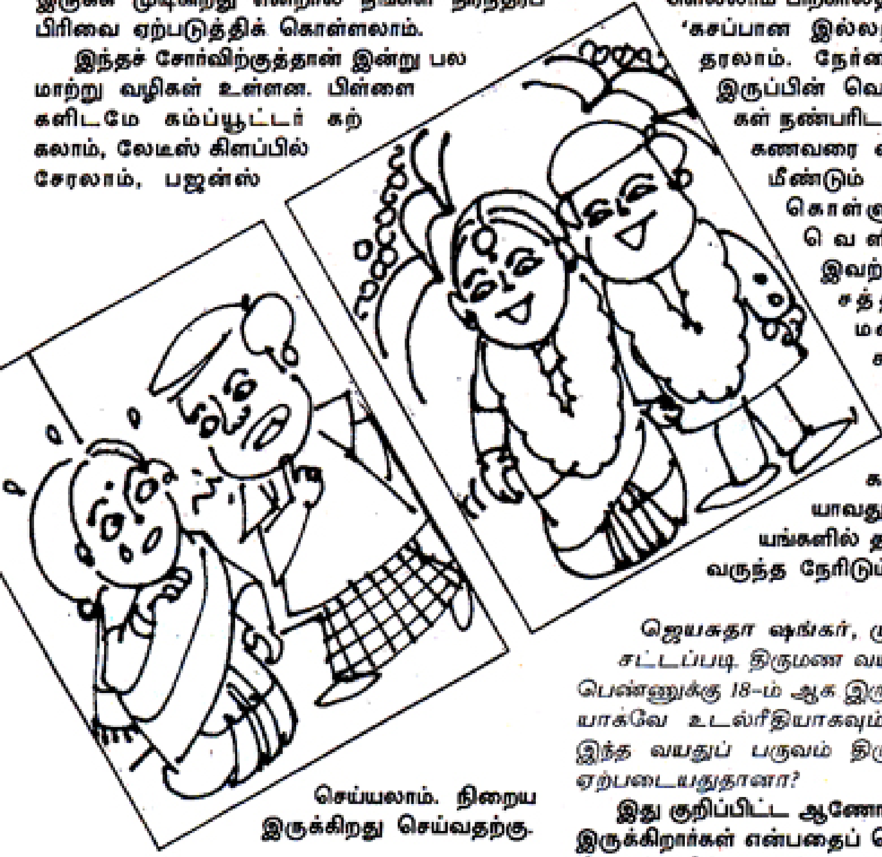


நான் மனநிம்மதியுடன் கழித்து எனது உயிரை நிம்மதியாக விட வேண்டும் என்பதே எனது கடைசி ஆசை/வேண்டுகோள். என் எண்ணம் சரியா?

குழந்தைகள் பெரியவர்களாகி, தாய்மார்கள் 45, 50 வயதை அடையும் போது இதுபோல மனச் சோர்வு ஏற்படுவது சகஜம். முதியோர் இல்லம் உங்களைப் போன்றவர்களுக்கு இல்லை. நீங்களே ஒரு வாரம் எங்கேயாவது ஊருக்குச் சென்று தற்காலிகப்

பிரிவை ஏற்படுத்துங்கள். நீங்கள் சென்ற இடத்தில் நிம்மதியாக, மகிழ்ச்சியாக உங்களால் இருக்க முடிகிறது என்றால் நீங்கள் நிரந்தரப் பிரிவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்தச் சோர்விற்குத்தான் இன்று பல மாற்று வழிகள் உள்ளன. பிள்ளைகளிடமே கம்ப்யூட்டர் கற்கலாம், லேடீஸ் கிளப்பில் சேரலாம், பஜன்ஸ் செய்யலாம். நிறைய இருக்கிறது செய்வதற்கு.



அன்பு சகோதரி,

திருமண வாழ்வில் நிறைய இடர்பட்டு விட்டேன். இந்த உலகில் ஒரு பெண் அதுவும் பெண் குழந்தையையும் வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்யட்டும்? இந்த ஒன்பது வருட தனிமை, வெறுமை, கொடுமை என்று அனுபவித்த போது ஒரு நபருடன் பழகும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. ஆனால் நட்பாகப் பழகினார். கல்யாணம் ஆகாத நல்ல மனிதநேயமிக்கவர். ஒரு சில நேரத்தில் நான் தற்கொலை செய்து கொள்ளக் கூட முடிவு எடுத்தேன். அதைத் தள்ளிப் போட்டார் அன்பான பேச்சால்.

என்னைப் பிடிக்காத கணவனுடன் வாழ்வதற்கு என் அம்மா வீட்டில் அனுப்ப நினைக்கிறார்கள். ஆனால் என் மனம் என் நண்பனை அணுக நினைக்கிறது. இந்தக் குழப்பத்தால் தடுமாறியுள்ளேன். அதனால் ஒருசில நேரத்தில் மிகவும் ஆறு வருடத்திற்கு முன்பு இருந்த மனநிலைக்குப் போய் விடுகிறேன்.

இதுபோன்ற விஷயங்களில் நேர்மை, சத்தியம், உண்மை என்பவை மட்டுமே நிலைத்து நிற்கும். தெரியாமல் பழகுவது, உணர்வுகளால் தடுமாறுவது இவைகளெல்லாம் பிற்காலத்தில் மீண்டும் ஒரு 'கசப்பான இல்லற வாழ்க்கை'யைத் தரலாம். நேர்மையான விருப்பம் இருப்பின் வெளிப்படையாக உங்கள் நண்பரிடம் பேசுங்கள். முதல் கணவரை விவாகரத்து செய்து மீண்டும் திருமணம் செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வெளிப்படையாக இவற்றை நேர்மையான சத்தியம் நிறைந்த மனதோடு பேசினீர்களானால் எங்கு தவறுகள் இருந்தாலும் மறைந்து விடும். உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாவது இதுபோன்ற விஷயங்களில் தவறு. காலத்திற்கும் வருந்த நேரிடும்.

ஜெயசுதா ஷங்கர், மும்பை.

சட்டப்படி திருமண வயது ஆணுக்கு 21-ம் பெண்ணுக்கு 18-ம் ஆக இருந்தாலும், இயற்கையாகவே உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் இந்த வயதுப் பருவம் திருமண பந்தத்திற்கு ஏற்படையதுதானா?

இது குறிப்பிட்ட ஆணோ பெண்ணோ எங்கு இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது. கிராமங்களில் இருக்கும் ஆணின் பொறுப்பு நகர ஆணுக்கு 21 வயதில் ஏற்படுவதில்லை. கிராமப் பெண் 18 வயதில் அறியாத பரந்த உலகை நகரத்துப் பெண் அடைகிறாள். இப்படி நிறைய இருக்கிறது. இதற்கு மாற்றுக் கருத்துக்களும் இருக்கலாம்.

எப்படியாயினும் இன்னும் கொஞ்சம் இரண்டு வருடங்கள் தள்ளிப் போடலாம் எனத் தோன்றுகிறது.

முப்பது வயதில் ஆனாலும் ஆயிரத்தெட்டு பிரச்னைகள்தான். என்ன செய்ய...?

பெயர் வெளியிட விரும்பாத ஒரு வாசகி.

எனக்கு மூணாவது பெண்ணாகப் பிறந்து அதற்கு ஏழு வயது ஆவதற்குள் நிறைய பேர் எங்களுக்கு ஆண் குழந்தை இல்லாத குறையைச் சுட்டிக்காட்டிப் பேச வெளியில் சொல்ல முடியாமல் மனத்திற்குள் புழுங்கியிருக்கிறேன். நான்காவது முறை கர்ப்பம் தரித்தேன். ஆறாவது மாதம் செக்கப்பில் டாக்டர் ஸ்கேன் செய்யச் சொல்ல ஸ்கேன் பார்த்தோம். பார்த்த லேடியிடம் என்ன குழந்தை என்று ஆவலாகக் கேட்க, 'பெண் குழந்தை' என்று சொன்ன

வுடன் அதிர்ச்சியில் என்னால் பேசவே முடியவில்லை. வீட்டுக்கு வந்து ஏங்கி அழுது விட்டேன். நான் மனதைத் தேற்றிக் கொண்டு பெற்றாலும் கிராமத்துச் சொந்தங்கள் பார்க்கும் பரிதாப கேலிப் பார்வையை தாங்கும் சக்தி எனக்கு இல்லை. அதற்காக, 'மூன்று ஆயிரத்தில் அபார்ஷன் பண்ணி விடுகிறேன். ஒருநாள் வேதனைதானே' என்று சொல்லும் யோசனை யும் பிடிக்கவில்லை. மிகவும் மன குழப்பத் தோடு வரும் நவம்பர் மாதம் என் பிரசவத்தை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கிறேன். தயவுசெய்து என் மாதிரி, அடுத்தவர்களுக்காக என்றும் ஜோசியர் சொன்னார் என்றும், கடவுள் பிரார்த்தனையை நம்பியும் ஆண் குழந்தைக்கு ஆசைப்பட்டு ஏமாந்து போகாதீர்கள்.

முதலில் பெண் குழந்தை பிறந்து அதோடு நிறுத்திக் கொள்பவர்களே இருக்கிறார்கள். உங்களுடைய செய்கை பாராட்டுக்குரியது. (அதாவது கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ளாதது). அடுத்தவர்கள் பொழுதுபோக பேசும் ஒரு விஷயத்தை வைத்துக் கொண்டு நாம் நம் வாழ்க்கையை நிர்ணயித்துக் கொள்வது ரொம்பத் தவறு. இதுவே ஆண் குழந்தை பிறந்தால் 'வீட்டுக்குப் பெண் லக்ஷணம் ஒரு பெண்ணைப் பெத்துக்கோ' என்பார்கள். ஏதாவது சொல்ல வேண்டுமே. அதையெல்லாம் பொருட் படுத்தாமல் கணவன் மனைவிக்குள் ஆலோ சனை நடத்தி அதன்படி முடிவெடுத்து போய்க் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்.

நான்காவது பெண் பிறந்த பிறகு அவளை மகாலட்சுமியாக சீராட்டுங்கள். உறவினர்கள் ஏதாவது பேசினால் காதிலேயே போட்டுக் கொள்ளாமல் அழகாகச் சிரியுங்கள். உங்கள் பெண் எதிர்காலத்தில் பிரமாதமாக வருவாள் பாருங்கள்!

உமா மகேஸ்வரி, தர்மபுரி.

நீங்கள் 'மெடிடேஷன்' பற்றிச் சொல்லும் போதெல்லாம் அதைக் கடைப்பிடிக்க விரும்பியிருக்கிறேன். இப்போது நான் மெடிடேஷன் கற்றுக் கொள்கிறேன். அவர்கள் 'தூய்மை' என்பதற்கு அடையாளமாக பிரம் மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்கச் சொல்கிறார்கள். (யாரையும் அவர்கள் கட்டாயப்படுத்தவில்லை என்பது மட்டுமின்றி இந்த யோகா வகுப்புக் களை இலவசமாகத்தான் நடத்துகிறார்கள்) இல்லறத்தில் இருங்கள். ஆனால் கணவன் - மனைவி இருவரும் தேக அபிமானத்தில் மட்டும் விலகியிருந்து ஒருவருக்கொருவர் ஆத்ம சகோதர - சகோதரிகளாய் வாழுங்கள் என்று கூறுகிறார்கள்.

என்னுடைய குழப்பம் என்னவென்றால், இல்லறம் என்பது நல்லறம்தானே? அதில் கணவன் - மனைவிக்குள் கற்பு நிலைதானே நீடித்திருக்கும். மோக (அ) காமத் தீ எப்படி பரவியிருக்க முடியும்? திருமண - பந்தம் என் பது ஏன் புனிதமான பந்தமாகக் கருதப்படு கிறது?

நிறைய மகான்கள், பெரியவர்கள் கூறிய வற்றையெல்லாம் மேற்கோள்காட்டி இருக் கிறீர்கள். நிறைய குழம்பியும் இருக்கிறீர்கள். இதுபோன்ற வகுப்புக்களை நடத்துகின்றவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு 'வழி'யில் வந்தவர் கள். அவரவர்கள் அவரவருடைய வழியே உயர்ந் தது என்பார்கள். நாம்தான் நமக்கு எது பொருந்துகிறதோ, அதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையிலேயே பிரம்மச்சாரியாக வாழ நினைப்பவர்களுக்கு அதில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு இருக்கும். சொன்னால் கூட திருமணப் பக்கம் திரும்ப மாட்டார்கள், உங்களைப் போல் குழப்ப மும் அடைய மாட்டார்கள்.

இல்லறத்தில் இருப்பது சிறந்தது. இளமையில் கணவன் – மனைவி உறவில் நாட்டம் இருப்பதும் இயற்கை. இதுவே காலப் போக்கில் அவர்களிடையே நட்பாக மலருகிறது. முதிர்ந்த தம்பதிகள் சிறந்த தோழமை பூணு கிறார்கள். இயற்கையாக நடைபெறும் இந்த விஷயத்தைப் புனிதமாக நம்மவர்கள் சொல்லி யிருக்கிறார்கள்.

அதீத உணவு, அதீத காமம் என இல்லாமல் அழகான பக்குவப்பட்ட இல்லறம் தெய்வீக மானது. அதற்கு உங்களுக்குத் தியானம் மிகுந்த கைகொடுக்கும். தானாகவே நல்ல கணவரை யும், அறிவார்ந்த குழந்தைகளையும் அமைத்துத் தரும்.

மூட்டு வலிக்கு என்ன வைத் தியம் என போன இதழில் நம் வாசகி சந்திரா கேட்டாலும் கேட்டார், நான் எழுதியிருந்தது போல கடித மழைதான். நிறைய பேர் நிறைய டாக்டர்களை சிபாரிசு செய் திருக்கிறார்கள். அத்தனையையும் அவருக்கு அனுப்பியிருக்கிறோம்.

வந்த கடிதங்களில் பல உப யோகமுள்ள, சுவையான தகவல் கள் இருந்தன. அவை வரும் பக்கங்களில்...

எங்கள் சகோதரிக்கு வலியா?



சென்ற இதழ் நட்பு வட்டத்தில் கோவில்பட்டி சந்திரா தன் மூட்டுவலி பற்றி எழுதியிருந்தார். எத்தனை பேர் அதற்குப் பதில் எழுதியிருக்கிறார்கள்! நம் சகோதரிகளின் ஒருவருக்கொருவரான அன்புப் பாலம் மனதை நெகிழ வைக்கிறது. நிறைய பேர் தாங்கள் வைத்தியம் செய்து கொண்ட மருத்துவர்களின் விலாசமெல்லாம் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அவற்றை நேரடியாக சந்திராவுக்கு அனுப்பி இருக்கிறோம். மற்றவர்களுக்கும் பயன்படும் பொதுவான செய்திகளை இங்கே தொகுத்துத் தந்துள்ளோம்.

இந்தக் கருத்துப் பரிமாற்றத்தில கலந்து கொண்ட அத்தனை பேருக்கும் உளப்பூர்வமான நன்றிகள்.

நாங்கள் சொல்கிறோம் தீர்வு!

நம்மில் பலரும் மூட்டுவலியினால் (ஒருவிதமான ஆர்த்ரைடிஸ்) அவதிப்படுகிறோம். இதற்கான மூலகாரணம் நாம் அறிய வேண்டிய ஒன்று.

நாம் சிறு வயது முதல் சுமார் 18 - 20 வயது வரை ஓடி ஆடி விளையாடுகிறோம். சிறியவர்களாக உள்ள பொழுது சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்றால் உடனடியாக செய்து விடுவோம். ஆனால் பெரியவர்களாக ஆனபின் நல்ல டாய்லெட் கிடைக்க வேண்டுமென்றும் வேறு பல, காரணங்களாலும் அடக்கிக் கொள்கிறோம். சிறுநீரகங்களில் சிறுநீர் நிரம்பி இருந்தாலும் நாம் சரியான இடத்திற்காக, நேரத்திற்காக அடக்கி வைக்கிறோம். இந்த நிலை பெண்களுக்கு சுமார் 10 வயது முதலும், ஆண்களுக்கு சுமார் 18 வயது முதலும் ஆரம்பிக்கும். இந் நேரங்களில் நமது சிறுநீரகங்கள் சிறுநீரை வெளியேற்ற இயலாமல் தவிக்கிறது. அப்பொழுது மூளையிலிருந்து செல்லும் உத்தரவு மூலமாக தற்காலிகமாக சிறுநீரகம் தன் வேலையை நிறுத்தி வைக்கிறது. இதனால் நம் உடலில் ஓடும் இரத்தம், சிறுநீரை வெளியேற்றாமல் அப்படியே எல்லா இடங்களுக்கும் செல்கிறது.

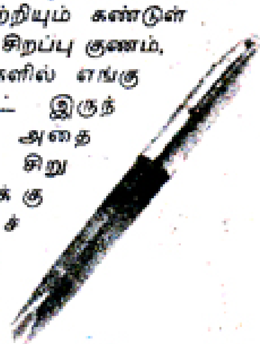
அவ்வாறு செல்லும் போது இரத்தத்தில் உள்ள யூரிக் ஆசிட் கிறிஸ்டல்ஸ் மூட்டுக்களில் படிந்து விடுகிறது. இந்தச் சிறு சிறு கற்கள் சுமார் 'சினோரியல் மெம்பிரேம்' என்னும் இடத்தில் உட்கார்ந்து விடுகிறது. (நமது மூட்டுக்கள் நம் எண்ணத்திற்கு ஏற்ப அசைவதற்கு உதவும் ஒரு தசை).

இது பல வருடங்களுக்குத் தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. சிலருக்கு 35 வயதுக்கு மேல் காலை படுக்கையை விட்டு எழும் பொழுது இடுப்பு, பாதம், கை, கால் முட்டிகளில் அதிக வலி இருக்கும். இதுதான் ருமட்டாய்ட் ஆர்த்ரைட்டிஸின் ஆரம்ப நிலை.

இந்தியாவில் சுமார் 65 சதவீத மக்கள் இந்த வகை மூட்டுவலியினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதில் 85 சதவிகிதம் பெண்கள். பலவிதமான மருத்துவ முறைகளில் இந்த நோய்க்கு மூலகாரணம் கண்டுபிடித்து மருந்து அளிப்ப இல்லை. நம் முன்னோர்கள் 2000 வருடங்களுக்கு முன்பே இயற்கை மருத்துவ குணம் கொண்ட கீரையை நமக்கு அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார்கள். அதுதான் முடக்கத்தான் கீரை.

ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள Queensland University யிலிருந்து இந்தியாவின் சில மூலிகைகளைப் பற்றியும், அதனில் உள்ள மருத்துவ குணங்களையும், எந்த மூலக்கூறு ஒவ்வொரு மூலிகையிலும் எந்தெந்த வியாதிகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது என்பதைப் பற்றியும் கூட்டு முயற்சியில் செயல்பட எங்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைத்தது.

அப்பொழுது முடக்கத்தானிலுள்ள தாலைட்ஸ் ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் யூரிக் ஆசிட்டை கரைக்கும் சக்தி படைத்திருப்பதை அறிந்து நாங்கள் மேலும் இந்த ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு வெற்றியும் கண்டுள்ளோம். இதன் சிறப்பு குணம், நமது மூட்டுகளில் எங்கு யூரிக் ஆசிட் இருந்தாலும் அதை கரைத்து, சிறுநீரகத்துக்கு எடுத்துச் சென்று விடும்.



இதுபோல் எடுத்துச் சென்று சிறுநீராக வெளியேற்றும் போது, அது சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் இவைகளை நம் உடலிலே விட்டு விடுகிறது. இது ஒரு மிக முக்கியமான இரசாயன மாற்றத்தை நம் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் நமக்கு உடல் சோர்வு ஏற்படுவதில்லை. மூட்டுகளுக்கு கனிப்பொருள் சக்தியும் அளிக்கிறது.

நாங்கள் தற்பொழுது இதையே இந்த மூட்டுவலிக்கு மாத்திரை வடிவில் தயாரித்து அளிக்கிறோம். இதை எழுதுவது எங்கள் வியாபார நோக்கத்திற்காக அல்ல. மக்களுக்கு நம் பத்திரிகை மூலமாக ருமடாய்டு ஆர்த்திரைடிஸ் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும், அதற்கான தீர்வும் நம்மிடமே இருக்கிறது என்பதையும் தெளிய வைக்கத்தான்.

முடக்கத்தான் கீரையை தோசை மாவில் கலந்து, தோசை செய்து சாப்பிட வேண்டும். அந்தக் கீரையைக் கொதிக்க வைத்து உண்ணக் கூடாது. அதனுள் உள்ள மருத்துவ சத்துக்கள், கொதிக்க வைப்பதின் மூலம் அழிந்து விடும்.

மழைக் காலங்களில் மட்டுமே இக் கீரை கிடைக்கும். மற்ற காலங்களில் கிடைப்பது அரிது.

– மஞ்சுளா, சௌந்தரராஜன், மைசூர்.

ஐந்து இதழ்கள் உள்ள சிவப்பு செம்பருத்திப் பூ 2 எடுத்துக் கொள்ளவும். 1 தம்ளர் நீரை ஒரு கொதி விட்டு அதில் இந்தப் பூக்களைப் போடவும் (காம்பு நீக்கி). உடனே நீரின் கலர் சிவப்பு - மெஜந்தாவாக மாறி விடும். வடிகட்டி அப்படியே அருந்தலாம், அல்லது சர்க்கரை சேர்த்தும் குடிக்கலாம். ஒரு வாரம் தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன்



அருந்தி வாருங்கள். வலி நிச்சயம் குறைந்திருக்கும். காணாமல் கூடப் போயிருக்கும். அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

என். பிரபா, திருச்சி – 15.

ஒரு வாசக சகோதரி மூட்டுவலிக்கான மருந்துகளை கேட்டிருந்தார். நான் உபயோகித்துப் பயன் அடைந்த மருந்துகளை கூறுகிறேன். கண்டிப்பாக பலன் கிடைக்கும்.

1. 200 மில்லி கிராம் நல்லெண்ணெயில் 1 ஸ்பூன் மிளகு பொடித்துப் போட்டுக் காய்ச்சி கால்களில் தடவினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

2. முடக்கத்தான் இலை தோட்டங்களில் கிடைக்கும். இவற்றைக் கொண்டு வந்து ஆய்ந்து 2 கப் நீரில் வேகவிடவும். நீரை வடித்து, அதில் சிறிது மிளகு சீரகம், உப்பு சேர்த்து வாரத்தில் 2 நாட்கள் சூப்பாக குடிக்கவும்.

3. முடக்கத்தான் இலையை விளக்கெண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி வடித்து முழங்கால் மற்றும் மூட்டு வீக்கத்திற்குத் தடவினால் உடனடியாக நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

4. தினமும் ஒரு மணி நேரம் நடை பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.

5. "ரூமி ஹெர்பல்ஸ்" என்ற பெயரில் நிறைய மூலிகை மருந்துகள் வந்துள்ளன. அதில் மெக்னி என்ற மூட்டுவலி தைலம் மிகவும் சிறந்தது. இதில் பெரண்டை, இஞ்சி, ஓமம், ஜாதி பத்திரி, யூகலிப்ட்ஸ் ஆயிலில் கலந்தது. தினமும் கால் மூட்டுகளில் மேல் பூச்சாக தடவி வர வலி, வீக்கம் எதுவும் இல்லாமல் நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. உபயோகித்துப் பயன் பெறவும்.

– திருமதி ரஞ்சனி, ஈரோடு – 4.

எனக்குச் சென்ற வருடம் அவர் குறிப்பிட்டுள்ள அதே மூட்டுவலியும், முழங்காலில் வீக்கமும் ஏற்பட்டது. நான் ஹோமியோபதியை முறைப்படி படித்துப் பாஸ் செய்தவள். அதனால் நான் ஹோமியோபதியிலுள்ள சில சிறப்பான மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டேன். எனக்கு இப்பொழுது பூரணமாகக் குணமாகி விட்டது. வீக்கமோ வலியோ இல்லை. ஹோமியோபதி மருந்து முதலில் வலியை அதிகரிக்கும். அதுதான் மருந்து சரியாக வேலை செய்வதற்கான அறிகுறி. ஆனால் மற்ற மருந்துகளால் ஏற்படும் உடனடி நிவாரணத்தை நினைத்து வலி அதிகமானதும் ஹோமியோபதி மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடுகின்றனர். இது தவறாகும்.

என் கணவருக்கு இரு காதுகளின் பின்புறமும் புண் திருமணத்திற்கு முன்பிருந்தே

இருந்தது. பல வைத்தியங்கள் செய்தும் குணமாகவில்லை. நான் ஹோமியோபதி படித்தபின் அவருக்கு சில ஹோமியோபதி கூட்டு மருந்துகளைத் தந்தேன். இப்பொழுது பூரண குணம் ஏற்பட்டு விட்டது.

ஹோமியோபதி, பயோகெமிக்கல் மருந்துகள் மிகவும் அற்புதமானவை. மேலும், இப்பொழுது அவைகளில் பல கூட்டு மருந்துகள் வந்துள்ளன. சகோதரி ஒரு சிறந்த ஹோமியோ மருத்துவரிடம் நேரடி கண்காணிப்பில் தனது நோயைப் பற்றிக் கூறி மருந்து சாப்பிட்டால் அவருக்கு நிச்சயமாக குணம் கிடைக்கும்.

– எஸ். கமலா, திருச்சி – 17.

கோவில்பட்டியில், "சஹஜ சமாதி யோகா" SSY எனும் 12 நாள் வகுப்பு வரும் 4.9. முதல் நடக்கவுள்ளது. முடிந்தால் சந்திராம்மாவை இந் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளும்படி அறிவுறுத்துங்கள்.

– மீனாட்சி சுந்தரம், தூத்துக்குடி.

என் தாய் எழுபத்திரண்டு வயது நிரம்பியவர். கடந்த இருபத்தைந்து வருடங்களாக மூட்டுவலியினால் கஷ்டப்பட்டு வருகிறார். ஆனால் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக தமக்குத் தாமே சிகிச்சை செய்து கொண்டு, நிம்மதியாக இருக்கிறார்.

அலோபதி, டிராக்ஷன், மருந்துகள், மாத்திரைகள், பிஸியோதெரபி, முட்டியிலிருந்து நீர் எடுத்தல், மற்றும் ஹோமியோபதி, அக்குபங்சர் ஆகிய எவ்வகையிலும் நிவாரணம் கிடைக்காத நிலையில், தற்போது மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில், மெழுகை உருக்கி ஒத்தடம் கொடுத்துக் கொள்வதன் மூலம், தனக்குத்தானே சிகிச்சை செய்து கொண்டு, தற்காலிக நிவாரணத்துடன் நிம்மதியாக இருக்கிறார்.

சிகிச்சை முறை : ஹார்ட் வேர் கடைகளில் கிடைக்கும் மெழுகை வாங்கி ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, அடுப்பில் வைத்து உருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு பழைய துணிகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். (ஒத்தடம் கொடுக்க வசதியாக இருத்தல் நல்லது).

முதலில் ஒரு துணியை, உருகிய சூடான மெழுகில் போட்டு, ஒரு குச்சியால் வெளியே எடுத்து, ஒரு பேப்பரின் மேல் பரத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பொறுக்கும் சூட்டில் அத்துணியை எடுத்து, வலியும் வீக்கமும் உள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

இதற்குள் மற்றொரு துணியையும் சூடான உருகிய மெழுகில் போட்டு எடுத்து பரத்திக்



கொள்ள வேண்டும்.

சூடு ஆறாமல் இரு துணிகளாலும், மாற்றி, மாற்றி வலியுள்ள இடங்களில் அரைமணி நேரம் வரை ஒத்தடம் கொடுத்தோமேயானால், வலி இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடி விடும். ஒரு வாரம் வரை நிச்சயம் வலி இருக்காது. கவலை இல்லை. இந்த மெழுகையே திரும்பத் திரும்ப பலமுறை உபயோகிக்கலாம்.

அவரவருடைய வலியின் தீவிரத்திற்கு ஏற்ப, மாதம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை, இவ்வாறு அரைமணி நேரம் செலவிட்டு ஒத்தடம் கொடுத்துக் கொண்டோமேயானால் நிச்சயம் வலியின்றி, நார்மலாக வேலைகளைச் செய்து கொள்ளலாம்.

மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில், கால்ஷியம், மற்றும் பிற வைட்டமின்கள் உண்பது நல்லது. செய்து பார்த்துப் பயனடையலாம்.

– சுநிதா, காரம்பாக்கம்.

மூட்டு வலி எனக்கும் கடுமையாக இருந்தது. சமதளத்தில் நடக்கும் போது வலிக்காது. படி ஏறும் சமயம் மிகக்கடுமையாக வலிக்கும்.

இப்போது மூன்று மாடி ஏறினாலும் வலிக்காது. எப்படி? கால் பாதங்களை (கால் நீட்டி உட்கார்ந்தபடி) இரண்டு பக்கங்களிலும் பதினோரு முறை அசைக்கணும். அடுத்து இரண்டு பாதங்களையும் இடமாக பதினோரு முறையும் வலமாக பதினோரு முறையும் மெதுவாக சுழற்றணும்.

அடுத்து கால் நீட்டி உட்கார்ந்தபடி ஐந்து முறை ஒவ்வொரு காலை நீட்டி மடக்கணும். பின் சோபாவில் உட்கார்ந்தபடி 5 முறை

ஒவ்வொரு காலையும் நீட்டி மடக்கணும். மூன்று நாட்களில் மூட்டுவலி போய் விடும்.

இத்துடன் காலை எழுந்தவுடன் 9 முறை வலது பக்க மூக்கை ஒரு கையால் மூடி இடது மூக்கால் காற்றை இழுத்து வலது மூக்கால் காற்றை வெளியே விடணும். பின் இடதுபக்க மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு வலது பக்கமாகக் காற்றை இழுத்து இடது பக்கமாக வெளியே விடணும்.

இப்படிச் செய்வதால் மூச்சு வாங்குதல், சளி பிடித்தல், மூட்டு வலி அறவே குணமாகிறது.

சகோதரி சந்திரா அவர்கள் யோகா வகுப்புக்கு ஒரு மாதமாவது போய் பயிற்சி பெறுவது அவசியம்.

- எம். சரோஜா, விளாத்திகுளம்.

எனக்கும் நீங்கள் குறிப்பிட்ட ருமடாய்ட் ஆர்த்ரைடீஸ் என்கிற நோய் வந்தது. எந்த வயதில் தெரியுமா? 40 வயதில். நீங்கள் சொல்லியிருப்பது போலவே எல்லா மூட்டுக் களிலும் வலி. அப்போது மிகப் பிரபலமாக இருந்த ஒரு மருத்துவ மையத் திற்குப் போய் ஏகப்பட்ட பணத்தை வாரி இறைத்து அவர்கள் கொடுத்த களிம்பை இரவு வேளை களில் வலிக்கும் மூட்டுக்களின் மேல் தடவிக் கொண்டு பாண்டேஜ் கட்டிக் கொண்டு படுத்துக் கொள்வேன். அப்போது நிறைய யோசிப்பேன் - ஏன் 40 வயதிலேயே இந்த நோய் வந்தது என்று. எதிர்காலம் பூதாகார மாய் இருட்டாய்த் தோன்றியது. இன்னும் எத்தனை நாட்கள் இந்த வலியுடன் போராட வேண்டுமோ என்பதை நினைத்து நினைத்து, உடல் வலியை விட மன உளைச்சல் அதிக மாகியது.

இந் நோய் வர இரண்டு காரணங்கள். முதலாவது, வயது ஏற ஏற மூட்டுக்களில் ஏற்படும் உராய்வைக் குறைக்கும் எலும்பு மஜ்ஜை எனப்படும் திரவம் குறைவது - அதனால் இந் நோய் ஏற்படுகிறது. இரண் டாவது உடல் எடை கூடும் போது மூட்டுக்கள் அதிக பளுவினால் வலுவிழக்கின்றன. என் நோய்க்கு என் எடைதான் காரணம் எனப் புரிந்து கொண்டேன். மேற்கூறிய வைத்தியம் முடிந்தவுடன் ஒரு 'ஜிம்'மில் சேர்ந்து உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டேன். அங்கு எனக்கு ஒரு பெண்மணியின் அறிமுகம் கிடைத்தது. அவர் சொன்ன வார்த்தை கள்தான் எனக்கு 'ஜிம்'மில் செய்யும் பயிற்சி களை விட உபயோகமானதாக இருந்தது.

அவர் சொன்னார், "இப்படி முழங்கால் வலிக்கிறது; முதுகு வலிக்கிறது என்று இவ்வளவு நாட்கள் நீங்கள் செய்து வந்த வேலைகளையெல்லாம் நிறுத்தி விடாதீர்கள். வழக்கத்தை விட்டு விட்டால் உடம்பு வளையாது" என்றார்.

அதைத்தான் உண்மையில் நான் செய்து கொண்டிருந்தேன். முழங்கால் மடக்கி நீட்டினால் வலி என்று தரையில் உட்காரு வதைத் தவிர்த்தேன். குனிந்து பெருக்குவதை நிறுத்தினேன். இந்தியன் ஸ்டைல் டாய் லெட்டை மறந்து மேற்கத்திய பாணி கம்மோடை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தேன். இவ் வளவு ஏன், ஸ்வாமிக்கு நமஸ்காரம் செய்வதைக் கூட நிறுத்தியிருந்தேன். அவர் எதையும் நிறுத்தாதே என்று சொன்னவுடன் தான் நான் எவ்வளவு தப்பு செய்கிறேன் என்று புரிந்தது. நிதானமாக நிறுத்தியிருந்த வழக்கங் களையெல்லாம் ஒவ்வொன்றாக மறுபடி செய்ய ஆரம்பித்தேன். 'ஜிம்' பயிற்சியாளரி டம் கேட்டு தனியாக மூட்டுகளுக்குப் பயிற்சி எடுக்க ஆரம்பித்தேன். நல்ல பலன் கிடைத்தது.

இரண்டாவதாக உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொண்டேன். பல புத்தகங்களில் படித்த பல விஷயங்களை வைத்து எனக்கென ஒரு வழியை ஏற்படுத்திக் கொண்டேன். அது உங்களுக்கும் பயன்படலாம். முயற்சி செய்து

காசியும் ஸ்ரீசைலமும்

காசி, ஸ்ரீசைலம் ஆகிய இரண்டு இடங்களில்தான் ஜோதிர்லிங்கமும் தேவியும் ஒன்றாகத் தரிசனம் தருகிறார்கள். வில்வ மரங்கள் சூழ ஸ்ரீ சக்கர வடிவமாக உள்ள மலை நடுவே கோயில் அமைந்திருப்பதால்தான் இதற்கு ஸ்ரீசைலம் என்று பெயர். ஆதிசேஷனுடைய தலை அகோபிலத்திலும் உடல் திருப்பதியிலும் வால் ஸ்ரீசைலத்திலும் இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. காசியைப் போலவே இங்கும் பக்தர்கள் தாமே அபிஷேகம் செய்யலாம்.

- தேனி முருகேசன்




முதன் முறையாக அறிமுகபடுத்துகிறோம்
2-in-1 Reversible
Meenakari Necklaces
ஒரே நகையை இரண்டு பக்கமும் உங்கள் விருப்பம் போல் அணியலாம்
10% முதல் 20% சிறப்பு தள்ளுபடி
Coral Flower Sets, Polki Sets (Uncut Diamond Workmanship), Oxidised Jewellery, Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.
all major Credit Cards accepted
ரூ-1000க்கு மேல் நகை வாங்குவோருக்கு coral flower studs அல்லது பஞ்சலோகம் கொலுசு
இலவசம்
NARAYANA pearls & gems
MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE, (Boag Road Junction), Next to G.R.T Hotel, 116, Sir Thyagaraya Road, T.Nagar, Chennai - 17. Ph: 825 8714 / 8213457.
SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M
(TILL DIWALI)
PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza) 78, Pondy Bazaar (Between Hotel Hameedia & Blue Star Opticals), Chennai - 17. Ph: 821 6394.
SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M
PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX, Doveton Signal, Purasawalkam, Chennai - 7. Ph: 532 8011.
SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M
(TILL DIWALI)
Visit us at www.indiayellowpagesonnet.com/narayanapearls
E Mail: narayanapearls@yahoo.com

பாருங்கள்.

தண்ணீர் : காலையில் எழுந்தவுடன் பல் துலக்கி விட்டு 5 தம்ளர் (1 லிட்டர்) நீர்குடிக்கிறேன் (காய்ச்சி ஆறிய நீர்). இதன் பலன் : நம் உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் சுலபமாக வெளியேறுகின்றன. உடம்பு லேசாகிறது.

அடுத்தபடியாக காப்பி : பல வருடங்களாகக் காப்பி குடித்து வருவதால் என்னால் விட முடியவில்லை. ஆனால் காப்பியின் அளவைக் குறைத்து விட்டேன். அதனால் அதில் சேர்க்கும் சர்க்கரையின் அளவும் குறைகிறது.

இஞ்சிச்சாறு : 2 அங்குல இஞ்சித் துண்டை மண் போகக் கழுவி,மேல் தோல் சீவி காரட் துருவியில் துருவி 1 தம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் போட வேண்டும். கூடவே 10 மிளகு (சரியாக எண்ணி 10தான்) பொடி செய்து அதில் சேர்க்க வேண்டும். அரை தம்ளரைக் குறுகியவுடன் வடிகட்டி இரண்டு ஸ்பூன் தேனைச் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

பலன் : இஞ்சி உடம்பில் வாயு சேராமல் பாதுகாக்கிறது. மிளகு ஜீரணத்திற்கு நல்லது. தேன் இளமையைப் பாதுகாக்கும். இரத்த சுத்திக்கும் உகந்தது. காரமும் இனிப்பும் சேர்ந்த இந்தச் சாறு உடலை எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும் உற்சாகமாகவும் வைத்திருக்கிறது.

காய்கறிகள் : பச்சைக் காய்கறிகளான கோஸ், கேரட், முள்ளங்கி, பீட்ரூட், வாழைத் தண்டு, குடை மிளகாய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி (விருப்பமுள்ளவர்கள் வெங்காயமும் சேர்க்கலாம்) முதலியவற்றை நறுக்கி உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து சாலட் செய்து சாப்பிடுகிறேன். குறைந்த கலோரியில் நிறைந்த ஊட்டச் சத்து.

முளை விட்ட தானியங்கள் : தினமும் காலையில் ஒரு பிடி பச்சைப் பயறு, காராமணி, உலர்ந்த பட்டாணி, கொள்ளு, கோதுமை, கொண்டைக்கடலை போன்ற முழு தானியங்களில் ஏதாவது ஒன்றை நீரில் ஊறப் போடவும். இரவு நீரை வடித்து விட்டு வைத்து விட்டால் மறுநாள் முளைகட்டிய தானியம் தயார். (இதன் பலனை நம் மங்கையர் மலரில் நவராத்திரி சிறப்பிதழில் காணலாம்).

கோதுமை முளை கட்டும் போது கவனிக்க வேண்டியது : முதல் நாள் இரவு கோதுமையை நன்றாக நீரில் இரண்டு மூன்று முறை கழுவி தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். காலையில் நீரை நன்றாக வடித்து விட்டு (தூரக் கொட்ட வேண்டாம்; குடித்து விடுங்கள்) மறுபடி நீர் ஊற்றி வைக்கவும். இரவு அந்நீரையும் வடித்து (குடித்து விட்டு) விட்டு ஒரு டப்பாவில் போட்டு மூடி வையுங்கள். காலையில் முளைவிட்ட கோதுமை தயார். கோதுமை ஊறவைத்த நீரைப் பற்றி 'அமுதநீர்' என்ற தலைப்பில் சில மாதங்களுக்கு முன் ஒரு சகோதரி நம் மங்கையர் மலரில்

எழுதியிருந் தார், நினைவிருக்கிறதா?

காலைச் சிற்றுண்டி : 2 இட்லி / 2 தோசை/ 1 கப் உப்புமா – அதனுடன் 1 கப் பச்சைக் காய்கறிகள் சாலட், பழம் ஏதாவது – வாழைப்பழம் வேண்டாம் – பப்பாளிப் பழம் சிறந்தது.

பகல் சாப்பாட்டின் போது சாதம் 1 கப், சாம்பார், ரசம், பொறியல் சாப்பிடலாம். அப்போது முளைவிட்ட தானியத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சாப்பிட்டு முடித்த பின்னும் உங்கள் உடல் இலேசாக இருக்கும்படி உணவுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சோயாபீன்ஸ் : தினமும் இரவில் உடைத்த சோயாபீன்ஸ் பருப்பை நீரில் ஊறவைத்து விடுங்கள். சாம்பார் செய்யும் போது துவரம் பருப்பைக் குறைத்து இந்த சோயா பீன்ஸைப் பயன்படுத்தலாம். புரதச் சத்து நிறைந்து, கொழுப்புச் சத்து இல்லாத இப் பருப்பைத் தினமும் உபயோகிக்கலாம். கோதுமை மாவுடன் சோயா மாவு கலந்து சப்பாத்தி செய்யலாம். சோயா பைட், சோயா ஃப்ளேக்ஸ் முதலியவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பால், தயிர் நெய் போன்ற கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல் நல்லது. எண்ணெய், இனிப்பு, ஐஸ்கிரீம் வகைகளையும் ஒதுக்கி விடலாம். கால்சியம் மாத்திரை தினமும் ஒன்று சாப்பிடலாம்.

இரவு சாப்பாடு : மிக மிக லேசானதாக, அளவு குறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். காய்கறி சூப் (எல்லா காய்களையும் நிறைய நீர் விட்டு வேகவைத்து, அந்த நீரில் உப்பு, மிளகுத் தூள் கலந்து) குடிக்கலாம். காய்களையும் சாப்பிட்டு விடலாம். ஒரு சப்பாத்தி, ஒரு தம்ளர் மோர் என்று இரவு சாப்பாடு இருப்பது நல்லது.

மூன்றாவதாக மனக்கட்டுப்பாடு : சுமார் ஆறு மாதங்களுக்கு முன் நான் யோகா வகுப்பில் சேர்ந்தேன். அதன் பிறகுதான் "யோகா என்பது வெறும் ஆசனங்கள் மட்டுமல்ல; அது ஒரு வாழ்க்கை முறை" என்று புரிந்தது. யோகாவின் மிக முக்கிய அம்சம் stimulation and relaxation. அதாவது உடம்பின் எல்லா உறுப்புக்களையும் தூண்டி விடுவது. பிறகு அவற்றைத் தளர்த்துவது. ஒவ்வொரு ஆசனமும் செய்தபின் உடலைத் தளர்த்திக் கொள்வது மிக மிக முக்கியம். மனமும், உடலும் ஒன்றுசேர ஒருமுகமாக இப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது அதிக பலன் கிடைக்கிறது.

யோகப் பயிற்சி முடிந்தபின் கடைசியாக ரிலாக்ஸ் செய்யும் போது நம் உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் நம் கவனத்தைச் செலுத்தி, நிலைநிறுத்தி அந்தந்த உறுப்புகளை தளர்த்தும் போது உடம்பு முழுவதும் நிஜமாகவே புத்துணர்வு' பெறுகிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக 'பாஸிடிவ் திங்கிங்' என்ற 'நல்லதையே நினை' என்னும் உணர்வு இந்த யோகப் பயிற்சியினால் அதிகரிக்கிறது. இந்த யோகாப்பியாசத்துடன் தியானம், பிராணாயாமம் முதலிய பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளுங்கள். இதனால் அலைபாயும் நம் மனம் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். 'நோய்' என்ற உணர்விலிருந்து விடுபட இந்தக் கட்டுப்பாடு மிக மிக உதவும்.

எங்கள் யோகப் பயிற்சியாளர் ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போதும், "நல்ல நினைவுகளை உள்ளிழுங்கள்" என்பார். மூச்சை வெளிவிடும் போது, "கெட்ட எண்ணங்களை வெளியேற்றுங்கள்" என்பார். கடைசியாக வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து, தலை பூமியில் பட பூமித் தாய்க்கு நமஸ்காரம் செய்யும் போது, "உங்கள் அகங்காரத்தை விட்டு விடுங்கள்" என்பார். இப்போதும் வீட்டில் தினமும் காலையில் யோகாசனங்கள் செய்யும் போது அவரது வார்த்தைகளை மனத்தில் நினைத்துக் கொள்வேன். மனத்தில் உற்சாகமும் தன்னம்பிக்கையும் பெருகும். இப்படி நம் மனத்தையும், உடம்பையும் நல்ல விதமாக மாற்றி ஆரோக்ய பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லும் சக்தி 'யோகா'விற்கு உண்டு.

முதலிலிருந்தே நான் ஆர்த்ரைடிஸ் நோய்க்காக எந்தவித மருந்து மாத்திரைகளையும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. மூன்று 'உ'க்களை நினைவில் கொண்டால் இந்த நோயை விரட்டி விடலாம். 1. உடற்பயிற்சி, 2. உணவுக் கட்டுப்பாடு, 3. உள்ளத்தில் உறுதி. இது முழுக்க முழுக்க எனது அனுபவம். இப்போது எனக்கு உடம்பில் எந்தவித வலியோ, உபாதையோ இல்லை. சர்க்கரை, இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களும் என்னை அணுகவில்லை.

நீங்களும் என்னைப் போலவே நோய் வந்த அறிகுறியே இல்லாமல் ஆரோக்கியத்துடன், உற்சாகமாக இருக்க இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன். நல்ல யோகா ஆசிரியரிடமோ அல்லது பயிற்சி மையத்திலோ சேர்ந்து யோகா கற்றுக் கொள்ளுங்கள். புத்தகங்களைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ள முயலாதீர்கள்! குட்லக்!

– ரஞ்சனி நாராயணன்,
பெங்களூர் – 82.

இம்மாத இல்லத்தரசி



* ஆர். நிர்மலா



* இந்திரா

பொருள் : தீபாவளி ஸ்பெஷல்

முதல் பரிசு

குல்கந்த் பேடா

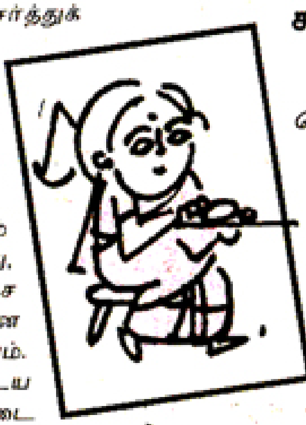
தேவையான பொருட்கள் :

குல்கந்து - ½ கப்,
பால் - 1 கப்,
சர்க்கரை - ½ கப்,
பால் பவுடர் - 2 முதல் 2½ கப் வரை (சலித்து வைக்கவும்)
வெண்ணெய் - ½ கப்,
குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை,
ரோஸ் எஸென்ஸ் - 2 துளி,
செர்ரி பழங்கள் - 100 கிராம்,
ஏலக்காய்த் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,

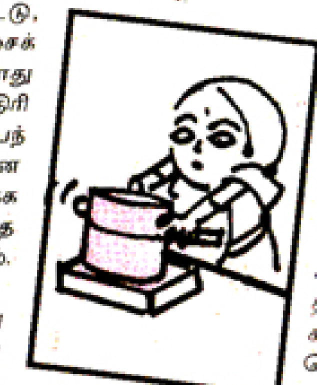
வறுத்துப் பொடி செய்த முந்திரி + பாதாம் பவுடர் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

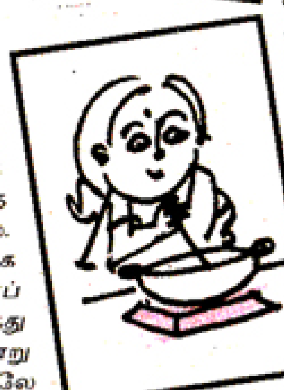
ஒரு வாயகன்ற கனமான பாத்திரத்தில் பாலை சுண்டக் காய்ச்சவும். விடாமல் கிளறி, ஏடு படியாமல் காய்ச்சவும். அரை பங்காகச் சுண்டியதும் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கரையும் வரை கிளறவும். இத்துடன் வெண்ணெய் சேர்த்து வேகமாகக் கலக்கவும். சிறிதளவு பாலில் குங்குமப் பூவைக் கரைத்து இத்துடன் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.



நன்கு சேர்ந்து நுரைத்து வரும் சமயம், ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து, பால் பவுடரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கிளறவும். சன்னமான தீயில் அடுப்பை வைக்கவும். முடிந்தால், பெரிய கண் உடைய வலைக் கரண்டி அல்லது சல்லடையில் பால் பவுடரைப் போட்டு, பாத்திரத்தின் மீது மெதுவாக அசைக்கவும். பவுடர் தூளாக விழும் போது வேகமாகக் கிளறவும். பாதாம், முந்திரி பவுடரைச் சேர்த்துக் கிளறவும். பந்தாக வரும் வரை தேவையான அளவு மட்டும் பால் பவுடர் சேர்க்கவும். பந்து போலச் சுருண்டு வந்ததும் இறக்கி சிறிது ஆற விடவும். எஸென்ஸ் சேர்த்துக் கலக்கவும்.



ஓரளவு ஆறிய பின் சிறு எலுமிச்சை அளவு கையில் எடுத்து உருட்டி நடுவில் குழி செய்யவும். இதில் ஒரு ஸ்பூன் குல்கந்து வைத்து மூடவும். மீண்டும் நன்கு உருட்டி, இரு கைகளுக்கும் நடுவில் வைத்து லேசாகத் தட்டி, பிறகு நடுவில் சிறிது அழுத்தி இதில் பாதியாக நறுக்கிய செர்ரி பழத்தை வைக்கவும். எல்லா மாவையும் இதே போல் செய்து தட்டில் அடுக்கவும்.



வறுத்த முந்திரி, பாதாம், ஜரிகை பேப்பர், பிஸ்தா அல்லது சர்க்கரைப் பொடியும் வெண்ணெயும் கலந்து கலர் சேர்த்த சிறு உருண்டை என்று அவரவர் விருப்பம் போல மேலே வைத்து அலங்கரிக்கலாம் (செர்ரிக்குப் பதிலாக). இதையே தட்டையாக சதுரமாகத் தட்டி, நடுவில் குல்கந்து வைத்து உருட்டி, நீளமான ரோல் போலவும் செய்யலாம்.

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பால் பவுடர், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெய், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கொக்கோ பவுடர், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரையைச் சிறிது பால் தெளித்துப் பிசைந்து, குல்கந்துக்கு பதில் உள்ளே வைத்து சாக்லேட் பேடாவாகவும் செய்யலாம்.

– ஆர். நிர்மலா, கோயமுத்தூர்.

இரண்டாம் பரிசு
சாக்லேட் பூக் கூடை

கூடைக்கு வேண்டிய பொருட்கள் :

மைதா – ஒரு கப்,
நெய் – 2 டீஸ்பூன்,
தயிர் – 2 முதல் 6 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் – பொரிப்பதற்கு வேண்டிய அளவு.

செய்முறை :

மைதாவை, நெய் தயிர் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையவும். சப்பாத்திக் கல்லில் மெல்லிசாகப் பரத்தி அரை இன்ச் அகலத்திற்குக் கத்தியால் ரிப்பனைப் போல் வெட்டிக் கொள்ளவும். குழியுள்ள எவர்சில்வர் கரண்டியின் பின் பக்கத்தில் எண்ணெய் தடவவும். ரிப்பன் போல வெட்டிய துண்டுகளை, கரண்டியின் மேல் குறுக்கும் நெடுக்கும் நெருக்கமாகச் சுற்றிய பின் லேசாக அழுத்தவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன், கரண்டியுடன் மெதுவாக எண்ணெயில் போடவும். சிறிது நேரத்தில் அழகான கூடை போல் கரண்டியிலிருந்து விட்டு வந்து விடும். பொன்னிறமானவுடன் எடுத்து விடவும். மூன்று நான்கு கரண்டிகளை ஒன்றாகச் செய்யலாம். இந்தக் கூடைகள் மூங்கிலினால் செய்தது போல் இருக்கும்.

பூரணத்துக்கு வேண்டியவை :

பால் – ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை – 1 கப்,
நெய் – 2 டீஸ்பூன்,
ரவை – 1 டீஸ்பூன்.
கொக்கோ – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பாதாம் பருப்பு – 10.

செய்முறை :

பாதாம் பருப்பைத் தோல் உரித்து, மெல்லியதாகச் சீவிக் கொள்ளவும். பாதாமைத் தவிர, மற்றவைகளை ஒன்றாக வாணலியில் போட்டு, அடிபிடிக்காமல் கிளறவும். வாணலி



ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர்
+
டீப் பிரஷர் பான்
வாங்கி
ரூ. 650/- வரை
மிச்சப்படுத்துங்கள்!
IS : 2347
Anantha
KCR
E-Mail : ananthaa@md3.vsnl.net.in
Visit us at : www.kcranantha.com

யிலிருந்து ஒட்டாமல் விட்டு வந்தவுடன், காஸை அணைத்து விட்டு, ஐந்து நிமிடம் வாணலிச் சூட்டிலேயே இருக்க விடவும். ஒரு கரண்டியால் எடுத்துக் கூடைகளில் நிரப்பவும். ஸ்பூனின் பின் பக்கத்தால் சமன் செய்யவும். சூடு ஆறுவதற்கு முன்பே, சீவின பாதாமை அழகாகப் பூப் போல் அழுத்தி வைக்கவும். சாக்லேட் கலர் மீது வெள்ளைப் பூ போல் அழகாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

– விஜயா பாலகிருஷ்ணன்,
சென்னை – 41.

மூன்றாம் பரிசு

ஹாட் அண்ட் கூல் மில்லேனியம் 2000

தேவையான பொருட்கள் :

பாசிப் பருப்பு – 250 கிராம்,
நெய் – 200 கிராம்,
சர்க்கரை – 600 கிராம்,
கோவா – 100 கிராம்,
கோதுமை மாவு – 100 கிராம்,
முந்திரி, திராட்சை – அலங்கரிக்க,
ஏலக்காய் – வாசனைக்கேற்ப.
பால் – 1 லிட்டர்,
சர்க்கரை – 300 கிராம்,
சைனா கிராஸ் பவுடர் – 1 டீஸ்பூன்,
வனிலா எசன்ஸ் – ½ டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

முதலில் 1 லிட்டர் பாலை ¾ லிட்டராக கண்டக் காய்ச்சி, பின் அதனுடன் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கரையும் வரை மிதமான சூட்டில் காய்ச்சவும். 1 ஸ்பூன் சைனா கிராஸ் பவுடரை 1 கரண்டி பாலில் கரைத்து, காய்ச்சிய பாலில் நன்கு கலந்து ஆற வைக்கவும். ஆறியவுடன் எசென்ஸைக் கலந்து மிக்ஸியில் விட்டு நன்கு கடைந்து, ஒரு தட்டையான பாத்திரத்தில் விட்டு, ப்ரீஸரில் குளிர விடவும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்தால் சுவையான வனிலா ஐஸ்கிரீம் ரெடி.

அதற்குள் பாசிப் பருப்பை லேசாக வறுத்து 1 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின் அதை மிக்ஸியில் போட்டு சற்று கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் 150 கிராம் நெய்யை விட்டு, முந்திரி, திராட்சையை வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு அதிலேயே அரைத்து வைத்துள்ள கலவையைப் போட்டு நன்கு கிளறவும். மாவு நன்கு வெந்து உதிர் உதிராக வரும். அப்பொழுது சர்க்கரை, பால்கோவாவை போட்டு மேலும் கிளறவும். ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். பருப்பு, சர்க்கரை, கோவா எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நெய் கசியும் பதம் வந்ததும் கீழே இறக்கி விடவும். பின் மீதமுள்ள நெய்யை

தைரியமாக மெட்டல் ஸ்பூன்களை உபயோகியுங்கள்



வழங்குகிறோம் பிரெஸ்டீஜ் ஒமெகா நான்-ஸ்டிக் குக்வேர். உறுதியான பிரத்தியேக 3-லேயர் பூச்சு உள்ள இதன் மேல் மெட்டல் ஸ்பூன்கள் கூட பயன்படுத்தலாம்!

பிரெஸ்டீஜ் வழங்கும் ஒமெகா. ஸ்க்ராட்ச்கார்ட்™ பூச்சு உள்ள நான்-ஸ்டிக் குக்வேர். பிரெஸ்டீஜ் ஒமெகா தவாக்கள், ஃப்ரை பேன்கள், சாஸ் பேன்கள், கடாய்கள், சாட்டே பேன்கள் மற்றும் பரிசளிக்க அருமையான கிஃப்ட் செட்டுகள் போன்ற அபாரமான பல வகைகளில் கிடைக்கிறது! உங்கள் சமையலறைக்கு அற்புதமான வசீகரமும் நாகரீக நளினமும் தந்திடும் அழகுகள் இவை!

Prestige omega

Max Bozell 151-00



எல்லாவித சர்க்கரை வியாதிகளுக்கும் தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!



பல வருட ஆராய்ச்சியின் மூலம், வேதங்களும், ஞானிகளும் போற்றியதும், கடவுளுக்கு சமமாகவும், நம் நாட்டின் பல பொக்கிஷங்களில் ஒன்றாகவும் கருதக் கூடிய பல தெய்வீக மூலிகைகளைக் கொண்டு பக்க விளைவுகள் இல்லாத வகையில், தாமே தயார் செய்த தெய்வீக மூலிகை மருந்துகள் மூலம் அடிக்கடி இரவில் சிறுநீர் கழித்தல், தேவையில்லாத போதும் அதிக அளவில் தண்ணீர் தாகம், சிறுவேலைகள் செய்தாலும் களைப்பு, பலஹீனம், சரியான உணவு உட் கொண்டும் எடை குறைவு, உடல் மெலிவு, அதிகமான பசி, அதிக அளவு தண்ணீர் குடித்தும் நாவறட்சி, தோல் வறட்சி, பரிசோதனையின் போது இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் சர்க்கரையில் அளவு அதிகம் இருத்தல், உடலில் காயம் ஏற்பட்டால் விரைவில் ஆறாமை, ஆண்மைக் குறைவு கால் பாதம் எரிச்சல், குத்தல், மரத்துப்போகுதல், வீக்கம், மயக்கம், BP, கண்பார்வை குறைவு, மூட்டுவலி, போன்ற குறைகளை உடைய நாட்பட்ட சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் எந்த வித மான அறிகுறிகளும் இல்லாத ஆரம்ப நிலை சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும், குழந்தை சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் (Juvenile Diabetics) சிறந்த முறையில் ஆலோசனைகளும் & சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றது.

மற்றும் சிறுநீரகக்கோளாறு, எல்லாவிதமான இதயநோய், எய்ட்ஸ், பல வகையான புற்றுநோய் ஆண்மைக்குறைவு, குழந்தையில்லாத குறை, அல்சர், மூட்டுவலி, ஆஸ்துமா, சொரியாசிஸ் எனப்படும் எல்லாரக சர்மநோய்களுக்கும் தரமான மூலிகை சிகிச்சைப் பெறலாம். அணுக வேண்டிய முகவரி



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr. M.குருபரன் & Dr. M. சபாபதி, Dr. M.சிவசக்தி,S/O. Dr. C.K.மாணிக்கவாசகம்
P.B. NO. 30, 3,திருநாத முதலி நகர் (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் DT 635601 ✆ : 04179-20469, 22769
சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 600 010. ✆ : 044-6424285, 6427638.
இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் காலை 10.00-1.00 P.M. மாலை 5.00-7.00 P.M.

ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

வேலூர்	காஞ்சிபுரம்	கடலூர் (S.A. DT.)	விழுப்புரம்	திருவண்ணாமலை
2-ந்தேதி-12.00 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : 0416/21039	2-ந்தேதி-5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] பஸ் நிலையம் அருகில் [illegible] தெரு ✆ : 0412 /22559	4-ந்தேதி-9 A.M. TO 11 A.M. [illegible] ஹோட்டல் ✆ : 04142 / 30207, 30207	4-ந்தேதி-2 P.M. TO 3 P.M. ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04146 / 22962, 24960	4-ந்தேதி-5 P.M. TO 6 P.M. [illegible] பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175/23536
மும்பை	**பெங்களூர்**	**ஓசூர்**	**சேலம்**	**ஈரோடு**
7 & 8-ந்தேதி-10 A.M. TO 6 P.M. The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga (CR), PH : 022/4011585	9-ந்தேதி-11 A.M. TO 1 P.M. ஹோட்டல் [illegible] ✆ : 080 / 2266374 / 2873010	9-ந்தேதி-4 P.M. TO 5 P.M. [illegible] ✆ : 04344 / 42899, 4323	12-ந்தேதி-11 A.M. TO 1 P.M. ஹோட்டல் சேலம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 0427/ 446331/ 446332	12-ந்தேதி-4 P.M. TO 6 P.M. ஹோட்டல் [illegible] பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424 / 22668/[illegible]
கோயம்புத்தூர்	**மதுரை**	**தஞ்சாவூர்**	**திருச்சி**	**நாமக்கல்**
13-ந்தேதி-9 A.M. TO 1 P.M. [illegible] ✆ : 0422 / 302?0, 302220	14-ந்தேதி-9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் [illegible] ✆ : 0452 / 743941	14-ந்தேதி-5 P.M. TO 7 P.M. [illegible] ✆ : 04362 /30021 / 30022	15-ந்தேதி-9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் [illegible] சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில், ✆ : 0431 / 465445	16-ந்தேதி-2 P.M. TO 4 P.M. ஹோட்டல் [illegible] ✆ : 04286 / 20433, 21336
நியூடெல்லி	**தர்மபுரி**	**திருப்பூர்**	**உடுமலைபேட்டை**	**திண்டுக்கல்**
18&19-ந்தேதி-10 A.M. TO 6 P.M. South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh ✆ : 011/5717128, 5722681	22-ந்தேதி-8 A.M. TO 10 A.M. ஸ்ரீ [illegible] ✆ : 04342 /60226, 6472	22-ந்தேதி-2 P.M. TO 3 P.M. [illegible] ✆ : 0421 / 749402	22-ந்தேதி-6 P.M. TO 7 P.M. ஹோட்டல் [illegible] பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04252 / 24353	23-ந்தேதி-9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் [illegible] பஸ் நிலையம் [illegible] ✆ : 0451 / 42804, 42807
தூத்துக்குடி	**திருநெல்வேலி**	**நாகர்கோவில்**	**விருதுநகர்**	**கரூர்**
23-ந்தேதி-5 P.M. TO 6 P.M. ஹோட்டல் [illegible] ✆ : 0461 / 327780	24-ந்தேதி-9 A.M. TO 11 A.M. ஹோட்டல் ஸ்ரீ [illegible] மதுரை ரோடு. ✆ : 0462 / 333[illegible]	24-ந்தேதி-2 P.M. TO 3 P.M. ஹோட்டல் [illegible] ✆ : 04652 / 36078	25-ந்தேதி-8 A.M. TO 10 A.M. [illegible] மதுரை ரோடு. ✆ : 04562 / 43537	25-ந்தேதி-2 P.M. TO 4 P.M. [illegible] ✆ : 04324 / 63763, 63[illegible]

தகவல் : SUN, RAJ, VIJAY, D.D T.V. களில் எமது பேட்டியை காணத்தவறியவர்கள். டாக்டரின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய "எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்" இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய "என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்" என்ற இரு புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ. 130/-மேற்கண்ட முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

வாணலியில் விட்டு நன்கு காய்ந்ததும், கோதுமை மாவை சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வறுத்து, அல்வா கலவையில் கொட்டி நன்கு கிளறவும். பின் அல்வாவை ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் கொட்டி, மேலே முந்திரி, திராட்சை தூவி அலங்கரிக்கவும். விருப்பப்பட்டால் குங்குமப்பூ, பச்சை கற்பூரம் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

பரிமாறும் விதம் : ஒரு ஐஸ்கிரீம் கப்பில் அடியில் 1 கரண்டி அல்வாவைப் போட்டு, அதன் மேல் வெனிலா ஐஸ்கிரீம் 1 கரண்டி போட்டு, அதன் மேல் மீண்டும் ஒரு லேயர் அல்வாவைப் போட்டுப் பரிமாறினால், இதன் சுவையில் பெரியவர்களும் குழந்தைகளாக மாறி விடுவார்கள்.

– ஆர். விஜயா, செய்யாறு.

நான்காம் பரிசு

பாதாம் பட்ஜ்

தேவையான பொருட்கள் :

பாதாம் – 150 கிராம், (மிகச் சிறியதாக இல்லாமல் தோல் எடுக்காமல் வெட்டி நெய்யில் வறுத்து வைத்து விடவும்)

கோகோ பவுடர் – 4 டீஸ்பூன் (அ) சாக்லேட் பவுடர் – 6 டீஸ்பூன்,

வெனிலா எஸென்ஸ் – 2 டீஸ்பூன்,

கன்டென்ஸ்ட் மில்க் – 1 கப்,

பால் – 2 கப்,

நெய் – ½ கப்,

சர்க்கரை – 1 கப் (பொடி செய்தது)

செய்முறை :

காஸ் அடுப்பில் நான்-ஸ்டிக் கடாய் வைத்து அதில் பால், கன்டன்ஸ்ட் மில்க், சீனி போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். சிறிது கெட்டியாகும் போது கொஞ்சம் நெய் விட்டுக் கிளறவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய் விட்டுக் கிளறி நல்ல கெட்டிப் பதம் (சிறிய உருளை செய்து தட்டில் போட்டால் அது ஒட்டக் கூடாது) வந்ததும் காஸை அணைத்து விடவும்.

கோகோ பவுடர், எஸென்ஸ், பாதாம் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி நெய் நன்றாகத் தடவிய தட்டில் கொட்டி அதைச் சமமாக தேய்த்து விடவும். ஆறியதும் அழகிய வில்லைகளாகப் போட்டு எடுத்து வைக்கவும்.

செய்வது சுலபம் ருசி அலாதி. நிறைய பாதாம் இருந்தால் பாதியாக வெட்டி நெய்யில் வறுத்து ஒவ்வொரு வில்லை மேல் அழுத்தமாக வைத்தால் பார்க்க அழகாகவும் அதே சமயம் 'ரிச்'சாகவும் இருக்கும்.

– இந்திரா கணபதி, மும்பை.

ஐந்தாம் பரிசு

ரெயின்போ அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

காரட் – 200 கிராம்,

முந்திரிப் பருப்பு – 50 கிராம்,

பாதாம் பருப்பு – 50 கிராம்,

சர்க்கரை – 2 ஆழாக்கு,

நெய் – 2 பெரிய கரண்டி,

ஏலக்காய் – 4,

தண்ணீர் – தேவைக்கேற்ப,

அலங்கரிக்க :

காய்ந்த திராட்சை – 10,

செர்ரி பழம் (பச்சை, சிவப்பு வண்ணங்களில்) – 2 ஸ்பூன்,

அல்லது

ஜெல்லி க்யூப்ஸ் – 2 ஸ்பூன் (பல வண்ணங்களில் கிடைக்கும்)

செய்முறை :

காரட்டை நன்றாக மண் போக அலம்பி, தோல் சீவவும். பிறகு துருவலாவில் துருவிக் கொள்ளவும். அந்தத் துருவலைக் கொஞ்சம் பால் விட்டு குக்கரில் வேகவிடவும். (ஒரு விசில் சத்தம் வந்தாலே போதும். குக்கரில் வைப்பதால் பச்சை காரட் வாசனை போய் விடும்.)

பாதாம் பருப்பை ஒரு மணி நேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து தோலை உரித்து எடுக்கவும். பின்னர் பாதாம், முந்திரி பருப்புக்களை வெறும் வாணலியில் லேசாக வறுக்கவும். (சிவக்க வறுக்க வேண்டாம். பருப்பு மொறு மொறுப்பாக ஆனாலே போதும்.) பின்னர் அவைகளைத் துருவலில் துருவி எடுக்கவும். (மிக்ஸியில் பொடி பண்ணக் கூடாது. துருவலாக இருந்தால்தான், அல்வா செதில் செதிலாகப் பார்க்க நன்றாக இருக்கும்)

வாணலியில் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு சர்க்கரையைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். சர்க்கரை லேசான கம்பிப் பாகு வந்ததும், அதில் காரட், பாதாம், முந்திரி துருவல்களைப் போட்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய் விட்டுக் கிளறவும். அல்வா சுருண்டு, வாணலியில் ஒட்டாமல் வரும் போது அடுப்பை அணைத்து விடலாம். ஏலக்காய்ப் பொடி தூவவும். விருப்பமுள்ளவர்கள் ஒரு சிட்டிகை பச்சை கற்பூரம் வாசனைக்குச் சேர்க்கலாம்.

கடைசியில் திராட்சை, ஜெல்லி க்யூப்களை நெய்யில் லேசாக வறுத்துப் போடலாம். இந்த அல்வா செய்வதும் எளிது. செதில், செதிலாக பல வண்ணங்களில் பார்க்க அழகாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். இதற்கு நெய்யும் அதிகம் வேண்டாம்.

குறிப்பு : வாணலிக்குப் பதிலாக நான்-ஸ்டிக் கடாய் பயன்படுத்தினால் அல்வா சீக்கிரமாகச் செய்யலாம்.

– ஆர். பானுமதி, கோயம்புத்தூர்.

காசியிலே கங்கா ஸ்நானம்

"கங்காஸ்நானம் ஆயிற்றா?"

தீபாவளியன்று ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் கேட்கப்படும் கேள்வி இது. "காவிரியானாலும், தாமிரபரணியானாலும், குழாய்த் தண்ணீரானாலும் அன்று அது கங்காஸ்நானம் தான். கங்கை நம் மனத்தில் அன்று வைகறை வேளையில் ஞானப் பெருக்காக ஓடுகிறாள். நம் கற்பனையில்அந்த நேரத்தில் காசியில் கங்கையில் நீராடி, காசி விசுவநாதரையும், காசி விசாலாட்சியையும், அன்னபூரணியையும் தரிசனம் செய்கிறோம்.

அன்ன பூர்ணே சதாபூர்ணே
சங்கரப்ராண வல்லபே!
ஞானவைராக்ய ஸித்யர்த்தம்
பிட்சாம் தேஹி ச பார்வதி!!

"மக்கள் அஞ்ஞானத்தில் மூழ்கி உன்னிடம் உலக சம்பத்துக்களையும் சுகங்களையும் வேண்டலாம். ஆனால், ஜகன்மாதாவான அன்னபூரணி, நீ உன் குழந்தைகளுக்குப் பேரறிவையும், வைராக்கியத்தையும் தந்து அருள்பாலிக்க வேண்டும் தாயே!" என்று ஆதிசங்கரர் காசி அன்னபூரணி



யைத் துதிபாடுகிறார். நீராடும்போது நாமும் அந்த சுலோகத்தைச் சொல்லிக் கொள்ளுகிறோம்.

காசியில் தீபாவளி எப்படிக் கொண்டாடப்படுகிறது? கங்கை நீரில் மெய்யாகவே நீராடி, உடலும் உள்ளமும் குளிர்ந்து, ஈசனையும் பார்வதியையும், தந்தையாகவும் தாயாகவும் தீபாவளி தினத்தன்று தரிசிக்கும் அநுபவம் எப்படிப்பட்டது? 'கங்காஸ்நானம் ஆயிற்றா' என்று தமிழ்நாட்டில் உள்ளவர்கள் ஒருவரையொருவர் கேட்டுக் கொள்ளும்போது, மனத்தில் இந்தச் சிந்தனையும் எழுவது இயல்பு.

காசியில் தமிழர்கள் அதிகமாக வசிக்கும் பகுதி அனுமான் காட் என்ற கங்கைப் படித்துறை அமைந்துள்ள நகரப்பகுதி. அங்கே உள்ள தமிழர்கள் அன்று விடியற்காலையிலேயே எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு கங்கையில் நீராடுகிறார்கள். நம்மைப் போலவே அங்கும் கொண்டாடுகிறார்கள்.

புனித கங்கை நதி அலங்காரத் தோற்றம் அளிக்கிறது. படகில் அமர்ந்தபடி ஒரு மலர்ச்சரத்தையே விரித்துச் செல்லுகிறார்கள். ஆழ்ந்த அமைதியான நீர்ப் பரப்பில் அது கங்கா தேவிக்கு மலர்மாலை அணிவித்ததுபோல அழகாக மிதக்கிறது.

பெண்கள் கங்கைப் படித்துறையில் தீபங்கள் ஏற்றி வைத்து தீர்க்க சுமங்கலிகளாக இருக்க, கங்கையை வேண்டிப் பூஜை செய்கிறார்கள்.

காசியில் கங்கை நதியில், யமுனை, சரசுவதி, துத்பாபா, கிர்னா என்ற புண்ணிய நதிகளும் கலந்து ஓடுவதாக ஐதிகம் உண்டு. அதனால் தான் காசியில் ஓடும் கங்கையைப் 'பஞ்ச கங்கா' என்றே அழைக்கிறார்கள்.

இந்துக்களாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் வாழ்நாளில் ஒரு முறையேனும் காசிக்கு வந்து, கங்கையில் நீராடிச் செல்ல வேண்டும் என்பது ஐதிகம். கங்கையின் மணிகர்ணிகா கட்டத்தில் நீராடி விசுவேசுவரரைத் தரிசனம் செய்தால், முக்தி கிடைக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

காசியில் கங்கை நதிக்

கரை மூணரை மைல் நீளம், வடக்கே வருணை நதி கலக்கும் இடம், தெற்கே அஸி நதி கலக்கும் இடம் - இவற்றுக்கு இடையே இந்தப் பகுதியும் காசி நகரமும் அமைந்திருக்கின்றன. அதனால் தான் அதற்கு 'வாரணாசி' என்ற பெயர் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

கங்கைக் கரை ஓரமாக அறுபத்து நான்கு ஸ்நானக் கட்டங்கள் உண்டு. படித்துறை ஓரமாக ஆலயங்களும் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த ஸ்நான கட்டங்களில் மிக முக்கியமானவை ஐந்து. இவை அஸி கட்டம் - அஸி நதி கங்கையில் சங்கமாகும் கட்டம். தசாசுவமேத கட்டம் - பத்து அசுவமேத யாகம் செய்த பலன் கிடைக்கும் கட்டம். வருணா கட்டம் - வருணை நதி கங்கையில் சங்கமமாகும் கட்டம். மணிகர்ணிகா கட்டம் - மகேசுவரன் கங்கைக் கரையில் நீராடி ஆனந்த நடனம் செய்த வேளையில் அவருடைய காதிலிருந்த குண்டலமும், முடியிலிருந்த மணியும் கங்கையில் தெறித்து விழுந்து கலந்த இடம். இந்த ஐந்து முக்கியமான கட்டங்களிலும் தீபாவளியன்று ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். கங்கையில் மணிகர்ணிகாவில் நீராடி, 'மணிகர்ணிகாஷ்டகத்தைப்' பாராயணம் செய்தால், பிறவிக் கடலைக் கடந்து விடலாம் என்று கூறுகிறார் சங்கர பகவத் பாதர்.

கங்கைக் கரையில் நெடுகிலும் மூங்கிற் குடைகள் வட்டம் வட்டமாகக் காணப்படுகின்றன. இவற்றின் நிழலில் பண்டாக்கள் அமர்ந்து, தீபாவளி ஸ்நானம் செய்து வருபவர்களுக்குப் பூஜைகளைச் செய்து வைக்கிறார்கள். உயர்ந்து நிற்கும் மூங்கிற் கழிகளின் முடியில் கூடைகள் தொங்குகின்றன. தீபாவளியை ஒட்டி இவற்றில் தீபங்களை ஏற்றி வைப்பார்கள். ஆகாச தீபங்கள் என்று இவை வணங்கப்படுகின்றன. கங்கைக்கரை ஓரம் உண்மையாகவே தீப-ஆவளி (தீபங்களின் வரிசை) தரிசனமாகக் கிடைக்கிறது.

மணிகர்ணிகா கட்டத்தில் நீராடிக் கங்கையைப் பூஜித்து



விட்டு மேலே ஏறிவந்தால் தாரகேசுவரரைத் தரிசனம் செய்யலாம். அதை முடித்துக் கொண்டு, கங்கை நீரை எடுத்துக் கொண்டு வந்து, காசிவிசுவநாதருக்கு அபிஷேகம் செய்வது முறை. நாமே லிங்கத்துக்கு அபிஷேகம் செய்து, கையால் தொட்டுக் கண்ணில் ஒற்றிக் கொள்ளலாம். தீபாவளியன்று கிடைக்கும் - மிக அபூர்வமான அனுபவம் இது.

காசிவிசுவநாதரை நாம் தொட்டுத் தரிசிக்கலாம். பாலாபிஷேகம் செய்யலாம். மலர் மாலைகள் சார்த்தலாம். அபிஷேகம்

செய்த கங்கை நீரையும் பாலையும் பிரசாத மாகப் பெற்று அருந்தலாம். இதில் சாதி - இன - வேறுபாடு இல்லை. எல்லோருக்கும் அனுமதி உண்டு. லட்சக்கணக்கான மக்களை தரிசித்து, இறைவனைத் துதிபாடிய இடம் இது. அதனால் உள்ளே நுழையும் போதே பக்தி மணக்கிறது. அந்தப் புனித உணர்வு நமது நெஞ்சிலும் அலை மோது கிறது.

காசியில் இருப்பது ஜோதிலிங்கம். மகா விஷ்ணு, ஈசனை இங்கே ஒளிவடிவமான லிங்க ரூபத்தில் வழிபட்டதாகக் கூறப்படு கிறது. காசி விசுவநாதர் உருவில் சிவபெரு மான் என்றென்றும் இங்கே சாந்நித்யம் அடைந்திருக்கிறார் என்று சாத்திரங்கள் கூறுகின்றன. அதனால் காசி அவிமுத்த க்ஷேத்திரம். காசிவிசுவநாதர் அவிமுக்தேச வரராக விளங்குகிறார்.

ரிக்வேதத்திலும், அதர்வ வேதத்திலும், ஞானஸம்ஹிதையிலும், வால்மீகி ராமா யணத்திலும் காசியின் சிறப்பு கூறப்பட்டிருக் கிறது. அங்கே விசுவநாதரைத் தீபாவளி தினத்தன்று வழிபடுவது விசேஷம். காசி விசுவநாதர் ஆலயத்தில் விடியற்காலை மூன்று மணிக்கு உஷத்கால பூஜையும், பன்னிரண்டு மணியை ஒட்டி உச்சிகால பூஜையும், மாலையில் சந்தியா பூஜையை ஒட்டி சப்தரிஷி பூஜையும் நடக்கின்றன. நள்ளிரவில் அர்த்தஜாம பூஜையும் நடை பெறுகிறது.

சப்தரிஷி பூஜை மிக விசேஷமானது. ஏழு அந்தணர்கள் சுமார் ஒரு மணி நேரம் சிவ ஸ்தோத்திரம் சொல்லுகிறார்கள். படிப்படியாக சுவாமிக்கு அலங்காரம் செய்கிறார்கள். முதலில் கங்கை நீர், பிறகு பால், சந்தனம், தேன் ஆகியவற்றினால் அபிஷேகம் நடக் கிறது. அதன்பின் நானாவித புஷ்பங்களாலும் அர்ச்சனை. அதன்பின் வளையங்களாக மலர் மாலைகளால் அலங்காரம், முடிவில் நாகா பரணம் சிவலிங்கத்தின் முடியை அலங்கரிக் கிறது. ஐந்துமுக விளக்குகளைக் காட்டி, முடிவில் கற்பூர ஆரத்தி எடுக்கிறார்கள். ஏழு அந்தணர்கள் வாழ்க்கையின் ஏழு நிலை களையும், பஞ்சமுக தீபம் ஐம்புலன்களையும் உணர்த்துவதாக, இந்த பூஜையின் தாத்பரியம் சொல்லப்படுகிறது. காசி விசுவநாதரின் பூஜைகளிலேயே இதுதான் - மிகவும் முக்கிய மானது. தீபாவளியன்று விசுவேசுவரருக்குப் பஞ்சமுக அலங்காரம் செய்து, கவசமாகச் சார்த்துகிறார்கள்.

காசிவிஸ்வநாதர் ஆலயத்திலிருந்து சிறிது தூரத்தில் அமைந்திருப்பது காசி விசாலாட்சி யின் ஆலயம். இது தமிழ்நாட்டுப் பாணியில் அமைந்த திருக்கோயில். தீபாவளியன்று விசுவநாதர் ஆலயத்திலும் இங்கேயும் நாதசுர இசை மங்களகரமாக முழங்குகிறது. இங்கே அம்மனுக்குக் குங்கும அர்ச்சனை செய்வ துண்டு. தீபாவளியின் போதும் மகாசிவராத் திரியன்றும் தங்க விசாலாட்சி அம்மனைத் தரிசிக்கலாம்.

> **அதிருப்தி**
> 'மாத்திரைகள்' விழுங்கத்தான். மெல்லுவதற்கல்ல.
> - ப்ரெஞ்ச் பழமொழி
> தகவல் : எஸ். மாலதி

காசியில் தீபாவளியன்று விசேஷமான அலங்காரங்களுடன் எழுந்தருளுவது அன்ன பூரணி. அன்று அன்ன பூரணியின் தரிசனத் துக்காக பக்தர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் கூடு கிறார்கள். காசியில் விசுவநாதர் ஆலயத்துக்கு இணையாக மிகச் சிறப்புடன் விளங்குவது அன்னபூரணியின் ஆலயம்தான்.

சாதாரண நாட்களில் கருவறையில் அன்னபூரணி அம்மனின் தரிசனம் கதவின் துவாரம் வழியாகவே பக்தர்களுக்குக் கிட்டு கிறது. கருவறைக்கு எதிரே எண்கோண வடிவம் கொண்ட மண்டபம் இருக்கிறது. அங்கே அமர்ந்து பக்தர்கள் பஜனை செய் கிறார்கள். பூஜை நேரத்தில் ஆலயமணி முழங்குகிறது. பசுவின் முகம் கொண்ட இந்த ஆலயமணியின் நாதத்தில் பக்தர்களின் கோஷம் கலந்து ஒலிக்கிறது. கற்பூர ஆரத்தி காட்டிக் குங்குமப் பிரசாதம் அளிக்கிறார் கள்.

தீபாளியின்போது அன்னபூரணியின் ஆலயம் கோலாகலமாக விளங்குகிறது. அன்று தங்க அன்னபூரணியைத் தரிசிக் கலாம். காசியில் இருப்பவர்களுக்கு அன்ன விசாரம் இல்லை என்பது வாக்கு. காசிக்கு வரும் பக்தர்களும் அன்னதானம் செய் வதையே சிறப்பாகக் கருதுகிறார்கள். ஈசனுக்கே அன்னபூரணி உணவளித்ததாக வரலாறு கூறுகிறது. அன்னபூரணியின் திருவுருவத்தை இந்தத் தோற்றத்திலேயே, காசியில் எல்லா இடங்களிலும் பார்க்கலாம்.

அன்னபூரணி தனது குழந்தைகளுக்கு உணவளித்துக் காப்பாற்றும் லோகமாதா - அவள் அனைவருக்கும் சகல சௌபாக்கியங் களையும் செல்வங்களையும் அளிக்கும் தேவி. ஆகவே உலகத்தில் மக்கள் எதனால்

உயிர் வாழ்கிறார்களோ, எந்த சௌக்கியங்களை அடைய ஆசைப்படுகிறார்களோ, அவ்வளவையும் தரும் செல்வியாக அன்னபூரணி விளங்குகிறாள். அந்த தேவியின் தரிசனத்துக்காகத் தீபாவளியன்று, பக்தர்கள் கூட்டம் அலை மோதுகிறது.

அன்னபூரணியைப் பூஜை செய்து வழிபடும் முதல் நாள் தனதிரயோதசி. அன்று தங்க அன்னபூரணிக்குப் பூஜைகள் உண்டு. ஆனால் முழு தரிசனம் கிடைக்காது. திரை போட்டு மறைத்து விடுகிறார்கள். அடுத்த நாள் சோடி தீபாவளி. அன்று தரிசனத்துக்காக திறந்து வைக்கிறார்கள். தீபாவளியன்று ஐசுவரியங்களை அளிக்கும் தேவியாக விளங்கும் அன்னபூரணிக்குக் குபேர பூஜை நடக்கிறது. அன்று கங்கா ஸ்நானம் செய்துவிட்டு ஏராளமான மக்கள், குறிப்பாக பெண்கள் தரிசனம் செய்கிறார்கள். அடுத்த நாள் சகலவிதமான தன தான்ய சம்பத்துகளை அளிக்கும் தேவிக்கு லட்சுமி பூஜை நடைபெறுகிறது. இப்படித் தீபாவளியை ஒட்டி மூன்று நாட்கள் விசேஷமாகத் தரிசனம் கிடைக்கிறது. அன்னையை எல்லா வரங்களையும் வேண்டி மக்கள் ஆராதிக்கிறார்கள்.

கிருபாவலம்பநகரீ காசிபுராதீச்வரி மாதா அன்னபூர்ணேசுவரி - பிக்ஷாம் தேஹி!

இப்படி 'அன்னபூர்ணாஷ்டக'த்தில் ஆதி சங்கரர் அன்னையை வேண்டுகிறார். காசியின் எஜமானியாக விளங்கும் தேவியை அன்னம் அளிப்பவளாகவும், முக்தியைத் தருபவளாகவும், சகலசம்பத்துக்களையும் அருளுபவளாகவும், வெற்றியை அளித்து வாழ்த்தும் மாதாவாகவும், கருணையின் வடிவமாக விளங்கும் உலகத் தாயாகவும் வைத்து வழிபடுகிறார் சங்கரர்.

ஈசனுக்கே உணவளிக்கும் அன்னை அந்தத் திருக்கோலத்தில், தங்கக் கிண்ணமும் தங்கக் கரண்டியுமாகக் கொலுவிருக்கிறாள். உலகத்தையே ஆளும் மகேசுவரன் அங்கே பிட்சை கேட்டு, உலகத்தாரில் முதல்வனாய் உணவருந்தக் காத்துத் திருவோடு ஏந்தி நிற்கும் காட்சியைக் காண்கிறோம். ஆலகாலத்தையும் அமுதமாய் விழுங்கிய எம்பிரானுக்கு அப்படி ஓர் எளிய தோற்றமா? அத்தனை பசியா? 'உலகக் குழந்தைகளைக் காப்பாற்று. அதற்கு ஒரு பாவனையாக எனக்கு உணவு கொடு!' என்று கேட்கிறார் கைலாசபதி.

அன்னபுரணியின் இருபுறமும் ஸ்ரீதேவியும் பூதேவியும் தங்கத்தில் செய்த விக்கிரகங்களாகத் தரிசனம் தருகிறார்கள். அந்தத் தோற்றம், கையை உயர்த்தி அபயமளித்து ஆசீர்வாதம் கூறும் விதமாகவே இருக்கிறது. காசிவிசுவேசுவரர், வெண்ணீறணிந்த பெருமான், வெள்ளைமலையமர்ந்த ஈசன், வெள்ளி விக்கிரமாக ஜொலிக்கிறார்.

லட்டுகளால் செய்த தேரில் அன்னை பவனி வருகிறாள். அந்த இனிமையையே பிரசாதமாகவும் வழங்குகிறார்கள். பக்தர்கள் அன்னபூரணிக்குக் காணிக்கையை ரூபாய் நோட்டுகளாக மழை போலப் பொழிகிறார்கள்.

தீபாவளிப் பண்டிகையின்போது, மூன்று நாட்களும் காசியில் உள்ள கோயில்களில் திருவிழாக் கோலம் கண்ணைக் கவருகிறது. காசி விசுவநாதர் ஆலயத்திலும், அன்னபூரணி கோயிலிலும் இந்தச் சிறப்பு தனி ஒளியுடன் துலங்குகிறது. துல்லியமான அன்னம் மலை போலக் குவித்து வைக்கப்படுகிறது. வகை வகையான இனிய பணியாரங்கள் கும்பல் கும்பலாக வைக்கப்படுகின்றன. எங்கும் பசியாற்றும் உணவு, இறைவனின் அருளாகப் பொங்கி நிறைகிறது.

தீபாவளியன்று மங்கள வாத்தியம் ஒலிக்க, மந்திரங்கள் முழங்க, மலரணிந்து வரும் கங்கைக் கரையில் தீபங்கள் ஒளி துலங்க, பக்தர்கள் உள்ளத்திலும் அபூர்வ ஜோதி தீப - ஆவளியாகவே பவனி வருகிறது.

- சன்மிஷ்டை



பச்சைப் பட்டாணியை, ஒரு பச்சை மிளகாயுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில், நைஸாக அரைத்து கோதுமை மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து, பூரி செய்தேன். சுவையும், மணமும் அபாரம். மிகுந்த சத்தும் நிறைந்தது.

எஸ்.என்.சுந்தரி


அழகின் இரு சிகரங்கள்
ராணி சாரீஸ் & சுந்தர் சாரீஸ்
ராணி சாரீஸ் அறிமுகப்படுத்துகிறது
சுந்தர் சாரீஸ் மில்லெனியம் புடவைகள்.
புதுப்புது டிசைன்களில் உங்கள் உள்ளம்
கவரும் கைத்தறி சேலைகள் பட்டுப்
புடவைகளுக்கு நிகராய், பரவசமூட்டும்
விலைகளில்.
ராணி சாரீஸ் சுந்தர் சாரீஸ்
இரண்டுஉத்திரவாத லேபிள்கள்.
அனைத்து சுங்குடி மற்றும்
காட்டன் சேலைகளுக்கு
"RANEE SAREES"
MADURAI
SPECIAL QUALITY :
COPY RIGHT REGD. A-52846/95
Made of Super Fine counts
100% Superior Cotton With
Fast Colour Guaranteed
Jari jacquard Designs with Grand Pallu.
Sundhar
DHOTIES
SAREES
100% PURE COTTON
SASI / MDU / 2K
மும்பையில் எமது விற்பனை :
அக்டோபர் 2000.4,5,6 மூன்று தினங்கள்
இடம் : ஃபைன் ஆர்ட்ஸ், செம்பூர், மும்பை.
வாடிக்கையாளர்களின் நம்பிக்கையான நிறுவனம்
PH:744888,745100.
Ranee Sarees
Show Room A/c
PADMAVADHI TEXTIELS
76,South Masi Street, Madurai-1.
visit us at:www.raneesarees.com
ராணி சாரீஸ் - நிறம் மாறாத சுங்குடி பூக்கள்

"வயசானா விவேகம் வேணும். உபகாரமா இருக்காட்டாலும் உபத்திரவமா இருக்கக் கூடாது. எத்தனை கத்தினாலும் கொஞ்சங்கூட புரிஞ்சிக்காம செஞ்சதையே செஞ்சிகிட்டு இருந்தா என்ன அர்த்தம்னு கேக்கறேன்" கத்தினாள் பத்மா.

"என்னடி அப்படி செஞ்சுட்டேன். இரண்டும் கருப்பா இருக்கேன்னு ஒண்ணா கொட்டினேன். எனக்குத் தெரியுமா நீ எள்ளையும், கடுகையும் பக்கத்து பக்கத்துல வைப்பேன்னு. சரியா கவனிக்காம ஒண்ணா கொட்டிட்டேன். ஏன் உன் புருஷன் நல்லா சம்பாதிக்கிறானே கொட்டிட்டு வேற வாங்கி வை. இதுக்குப் போய் வரிஞ்சு கட்டிகிட்டு சண்டைக்கு வரியே. உனக்குதான் விவேகம் வேணும்" விடாப்பிடியாக பதிலடி கொடுத்தாள் பாட்டி.

"நல்லா இருக்கு நீ பேசறது சம்பாதிச்ச பணத்தை இப்படி கொட்டிட்டு வாங்கிட்டே இருந்தா நாங்க எல்லோரும் நடுத்தெருவுக்கு வரவேண்டியதுதான். உனக்கென்ன நீ பாட்டுக்கு ஊருக்குப் போயிடுவே. ஒவ்வொரு காரியத்தையும் இப்படிதான் அமுக்குன்னு செஞ்சிட்டு இந்தண்டை வந்துடறே. நேத்திக்கு என்ன செஞ்சே. எண்ணெய்யை கொட்டிட்டு எனக்குத் தெரிஞ்சுடப்போகுதுன்னு அவரோட நல்ல பனியனை எடுத்து துடைச்சு கட்டிலுக்கு அடியில விசிறி எரிஞ்சிருந்தே. இவரானா பனியனை எங்கே எங்கேன்னு தேடறார். நானும் அவர் பின்னாடியே தேடிகிட்டு வந்தா ஒரே எண்ணெய் நாத்தம். குனிஞ்சு பார்த்தப்பதானே உன் வண்டவாளம் தெரிஞ்சது. விஷயத்தை அப்படியே மூடி மறைச்சு வேற பனியனை எடுத்துக் கொடுத்தேன். இப்படி ஒண்ணு கிடக்க ஒண்ணு செஞ்சி கிட்டு இருந்தையான்னா அவருக்கு யார் பதில் சொல்றதுன்னு கேக்கறேன்." ஆவேசம் வந்தவள் போலப் பாய்ந்தாள் பத்மா.

"ஆமாண்டி சொல்லு. இன்னும் என்னென்ன சொல்லணுமோ சொல்லிடு. உன் அப்பனும், அம்மாவும் கிளப்பறச்சயே சொன்னா உங்களை பத்மா ஒரு நிமிஷம்கூட வச்சுக்கமாட்டா. உடனே கொண்டு வந்து விட்டுடுவான்னு. எல்லாமே இருக்கிற இடத்துல இருந்தாதான் மதிப்புன்னு இப்பதானே தெரியுது. பேத்தி பேத்தின்னு ஆசப்பட்டுகிட்டு வந்துட்டேன். புத்திய செருப்பால

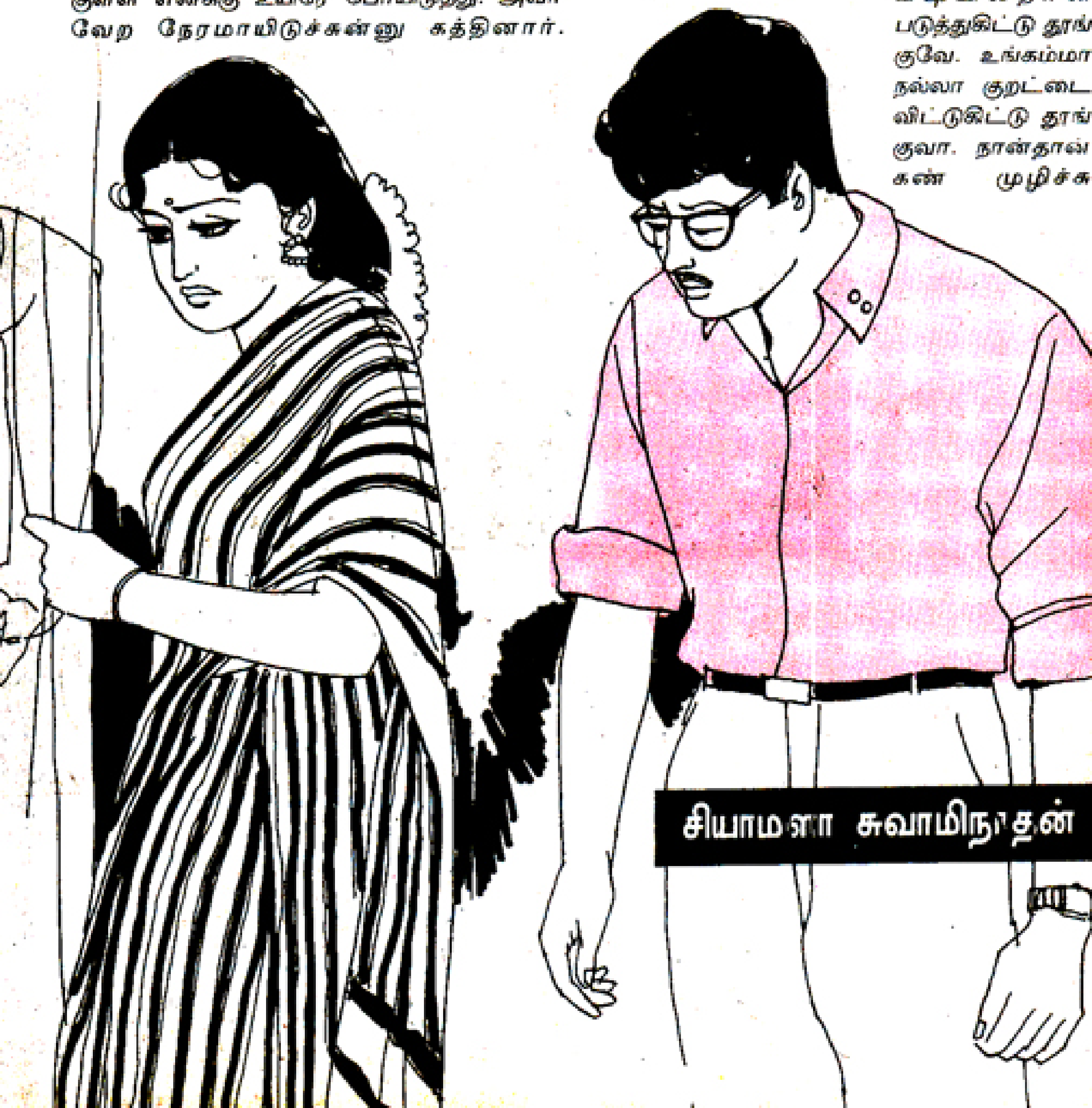


கிபாவம்

அடிச்சுக்கனும். ஒழுக்கம் கெட்ட பேச்சு கேக்கணும்னு தலையில எழுதியிருக்கானே பிரும்மன்..." நொந்து கொண்டாள் பாட்டி.

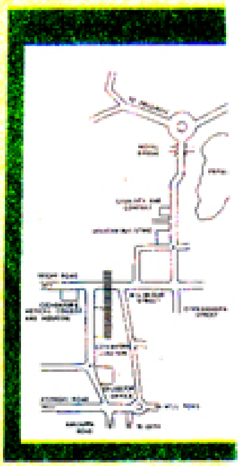
"பாட்டி இப்படி பேசியே என் வாயை அடைச்சுடலாம்னு நினைச்சியா. வயசான வங்க எல்லாரும் இந்த மாதிரியே பேசியே உங்க காரியத்தை நல்லா சாதிச்சுக்கறீங்க. ஐயோ பாவம் வயசானவங்க நாம தணிஞ்சு போவோமேன்னு சகிச்சுகிட்டு போனா அதுவே உங்களுக்கு சாதகமா மாத்திக்கறீங்க. ஒரு வேலைக்கு இரு வேலையான்னுதான் எல்லாரும் கேட்பா. உன்னால ஒரு வேலையை பத்து தடவை திரும்பத் திரும்ப செய்ய வேண்டியிருக்கு. இன்னிக்குக் காத்தால காய்கறி நறுக்கறேன்னு உட்கார்ந்தே பாதி தோலயும், பாதி முத்தலும், பூச்சியுமா நறுக்கி வச்சிருந்தே. எல்லாத்தையும் கொட்டி திரும்பவும் பொறுக்கி தோல எடுக்கறதுக் குள்ள எனக்கு உயிரே போயிடுத்து. அவர் வேற நேரமாயிடுச்சுன்னு கத்தினார். உனக்கோ கண்ணு சரியா தெரியலை எனக்கு வந்து ஹெல்ப் பண்ணுன்னு, நான் கேட்டேனா. வேளா வேளைக்கு சாப்பிட்டுட்டு சிவனேன்னு கிடக்க வேண்டியது தானே. உன்னால என் நிம்மதியே போச்சு. எந்த வேளைக்கு என்ன செய்வியோன்னு உன்னையே நான் முழுக்க கவனிச்சுக்கிட்டு இருக்க வேண்டியிருக்கு. இதெல்லாம் சரிப் படாது. உன்னை அடுத்த நிமிஷம் டிக்கெட் வாங்கி அனுப்பினாதான் எனக்கு நிம்மதி" புலம்பித் தள்ளினாள் பத்மா.

"கிருஷ்ணா... ராமா... நாராயணா... இந்தப் பொண்ணு வாயில புறப்பட்டு இப்படி நாறிப் போணுமா... 'பத்து என்னை கோயிலுக்கு அழைச்சுகிட்டுப் போவா. கடைக்கு அழைச்சுகிட்டு போவா'ன்னு பெருமையா சொல்லிட்டு வந்தேன். நீ குழந்தையா இருக்கிறச்ச என் மடியிலதான் படுத்துகிட்டு தூங்குவே. உங்கம்மா நல்லா குறட்டை விட்டுகிட்டு தூங்குவா. நான்தான் கண் முழிச்சு



என் பட்ஜெட்டுக்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்





தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றுமே கனவல்ல. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ இக்கனவை இப்போது நனவாக்குகிறது. நகர எல்லைக்குள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வீடு என் பட்ஜெட்டுக்குள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அழகுற அமைந்திருக்கும் என் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரம்மியமான அமைதியை கொடுக்கிறது.

இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலின்றி என் மனைவி சிறு செடிகள், மரங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். போக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் இக்குழுமத்தின் நிலையான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சான்றாக விளங்குகிறது.

ஆனா தனி வீடு வாங்கும் என் ஆசையை நிறைவேற்றியது

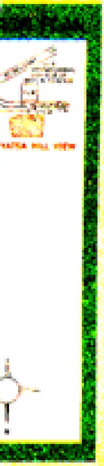
Sreevatsa Hill View

KOVAIPUDUR

வெற்றிகரமாக ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் அளித்தவர்களின்

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

இப்பொழுது ரூ.7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள்.



ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள். ஆம், குறைந்த பட்ச நில அளவு 60x40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம் 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

ஷாப்பிங் வசதி ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்குள்ளே மிக விரைவில் நவீன ஷாப்பிங் வளாகம் நிறுவப்பட உள்ளது. வீட்டு உபயோக பொருட்கள் மளிகை மற்றும் இதர பொருட்கள் இங்கேயே கிடைக்கும்.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.
உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸா பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு
140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல். ஐ. சி, ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி
ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Anugrah / 2842 RR

எங்களது வங்கி குளோபல் ட்ரஸ்ட் வங்கி

Visit us at: www.sreevatsa.com

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043. இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ் SRIVATSACO, Email:sreevatsa@eth.net,
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-422-5953149, 5960270, 5957953, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5220192. Email:sreevatsa.group@globalnet.ems.vsnl.net.in
மும்பாய்: திரு. ஜி ஜி பரதன் ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1, திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம் 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071 இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5270025 (வீடு).

பார்த்துப்பேன். பாட்டி பாட்டின்னு உசிரா இருப்பே. அப்படித்தான் இப்பவும் இருப்பேன்னு தப்பு கணக்கு போட்டுகிட்டு வந்துட்டேண்டியம்மா. உங்கம்மா வெறும் பக்ஷணந்தான் பண்ணி வச்சிருந்தா. நான் மாப்பிள்ளைக்குப் பிடிக்குமேன்னு பாவக்கா வத்தல், வடாம், கருவேப்பிலை பொடி, ஊறுகாய் எல்லாம் போட்டு எடுத்துகிட்டு வந்தேன். குழந்தை தினமும் பலகாரத்துக்கு என்ன பண்ணுவான்னு ஆதங்கபட்டுகிட்டு உப்புமா குருணையும், இடிச்ச அவலையும் அள்ளிகிட்டு வந்தேன் பாரு. இன்னும் சொல்லுடி" மேல் மூச்சு கீழ்மூச்சு வாங்க அங்கலாய்த்தாள் பாட்டி.

"அதுக்காக நீ இப்படி அக்கிரமத்தை செய்யணும். நான் பார்த்துகிட்டு சும்மா கை கட்டிண்டு இருக்கணுமா? ரெண்டு நாள் முன்னாடி உன் புடவையை அடுத்த வீட்டு மருதாணி செடிமேல காய போட்டிருந்தயே அந்தம்மா என்ன கேட்டா தெரியுமா. 'ஏண்டி பத்மா வராத பாட்டி வந்திருக்கா ஒரு கொடி கட்டிக் கொடுக்கக் கூடாதா எங்க வீட்டுச் செடியில போட்டு ஒடஞ்சு போயிடுச்சுன்னா.' எனக்கு அவமானமா இருந்தது. ஏன் நம்ம வீட்ல கொடியே யில்லையா?

"ஆமா ஏதோ போட்டேன். இங்க ஏன் சொட்டவிட்டே. ஆறா குளமா ஓடுதுன்னு சுத்துவே. செவத்துல போட்டா சுண்ணாம்பு ஒட்டிக்கும். அதனால கொஞ்ச நேரம் அவங்க செடியில போட்டேன். அதை பெரிசா வந்து சொன்னாளாக்கும். பெத்தவளுக்கு மேல பாசத்தை உன் மேல கொட்டினேன். நல்ல பலன் கிடைச்சுடுச்சுடீம்மா. இந்த உடம்பு வேலை செய்யாம ஒரு வேளை கூட சாப்பிடாது தெரிஞ்சுக்கோ. மாப்பிள்ளை வந்ததும் எனக்கு டிக்கெட் வாங்கச் சொல்லு. ஊர பாக்க போய் சேர்றேன்.." விடுவிடுன்னு வாசற்படியில போய் உட்கார்ந்து கொண்டாள் பாட்டி.

நாலு நாளா அடக்கி வச்சிருந்த ஆத்திரத்தைக் கொட்டினதும்தான் சற்று சமாதானமடைந்தது பத்மாவின் மனது "அவர் வர்ற சமயம். உள்ள வா பாட்டி."

"சரிடீம்மா. இங்க உட்காரல. அங்கே போயிடறேன்." கொல்ல வாசப்படியில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

"விளக்கு ஏத்தணும். உள்ள வந்து ஹாலில உட்கார்ந்துக்க. கொல்லக் கதவை சாத்தணும்" முறைத்தபடி சொன்னாள் பத்மா.

"இருக்க இடம் இல்லாம இப்படி அல்லாட வச்சுட்டயேடா கிருஷ்ணா. எப்ப வேளை வரப்போகுதோ." முக்கிமுனகிக் கொண்டு மாடிப் படி ஏறி, ரூமையும் தாண்டி டெரஸ் படியில போய் உட்கார்ந்து கொண்டாள் பாட்டி.

பாட்டிக்குக் கோபம் வந்தால் இப்படிதான் வாசற்படியில வேண்டுமென்றே உட்காருவாள். அப்பதானே யாராவது போய் சமாதானப் படுத்தி கூட்டிகிட்டு வருவோம். எந்த நேரத்துல எதைச் செய்யக் கூடாதோ அதைத்தான் செய்வாள். வயசு எண்பது ஆகிறது. அந்தக் காலத்து உடம்பு ஜலதோஷம், கால்வலி, தலைவலி, ஜுரம்னு ஒண்ணு சொன்னது கிடையாது. காலையில் அஞ்சு மணிக்கு எழுந்து பச்சைத் தண்ணிய மொடக்கு மொடக்குன்னு விட்டுக் குளிப்பாள். பளிச்சுனு விபூதியை இட்டுகிட்டு தானே தோய்ச்சுப் போட்ட புடவையை கட்டிகிட்டு சுறுசுறுன்னு அங்கேயும் இங்கேயும் பரப்பா. இப்பவே இப்படி படுத்தறான்னா சின்ன வயசுல அம்மாவை அப்படி படுத்தி வச்சாளாம். கை ஓடிய மூணு தேங்காய் துருவி பூர்ணம் செஞ்சு கொழக்கட்டை பண்ணினா இரண்டு கொழுக்கட்டையை அம்மாக்கு மூடி வச்சுட்டு பாக்கிய எங்களுக்கும், அப்பாக்கும், அடுத்தத் தெருவில இருக்கிற பாட்டியோட பொண்களுக்கும்

நான்கு கப் பால் பவுடர், 1/2 கப் சர்க்கரை, தேவையான நீர் விட்டு தோசைமாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொண்டு அடிகனமான பாத்திரத்தில் (நான் ஸ்டிக் பேனில்) விட்டுச் சுருள கிளறினால் பத்தே நிமிடத்தில் பால்கோவா தயார்.

- பத்மஜா ராமகோபால்












சமஹன்
14 மூலிகைகள் இருக்கிறதே
பயன்மட்டும் ஒன்றே ஒன்றா ?
சமஹன் ஜலதோஷத்திற்கு மட்டுமல்ல. 14 மூலிகைகளின் சாரம் கொண்ட சமஹன் நிறைய பயன்களைக் கொண்டது.
பயன்
செயலாற்றும் மூலிகைகள்
உடல் அலுப்பைப்போக்க
மரமஞ்சள், சீரகம், பேரரத்தை, சிறுதேக்கு, சுக்கு, கண்டங்கத்திரி, மிளகு
அஜீரணம், பசி தூண்டுவதற்கு
சுக்கு, மிளகு, ஓமம், ஆடாதொடை, சீரகம்
ஜலதோஷம் கூடிய தலைவலியைப்போக்க
கொத்தமல்லி, சிறுதேக்கு, பேரரத்தை, கண்டங்கத்திரி
ஸைனஸைடிஸ், ப்ராங்கைடிஸ், ஆஸ்துமாவுக்கு கூடுதல் மூலிகை உணவாக (Herbal Food Supplement)
ஆடாதொடை, பேரரத்தை, கண்டங்கத்திரி, சுக்கு, மிளகு, ஓமம், திப்பிலி, விஷ்ணுக் கிரந்தி சிறுதேக்கு
இப்பொழுதே சமஹனை டீ, காபி, ரசம், சூப் அல்லது சுடு நீரில் கலந்து அருந்துங்கள். உங்கள் முகத்தில் புன்னகை பூக்க 5000 ஆண்டு ஆயுர்வேதத்தை உதவிக்கு அழைத்திடுங்கள்.
தமிழகமெங்கும், மளிகை மற்றும் மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்.
100% இயற்கை 0% பக்கவிளைவு
கடைக்காரரிடம் சமஹன் விளக்கவுரைத்தாள் கேட்டு வாங்கிப்படிக்கவும்.

எடுத்துக் கொடுத்துடுவாளாம். மைசூர்பாக் கிளறி கொட்டினா நல்ல வில்லையா எடுத்து வச்சுட்டு ஓரத்துல இருக்கிற முக்கோண வில்லையை எடுத்து அம்மாகிட்ட கொடுப்பாளாம். கண்ணுல விரலைவிட்டு ஆட்டிப் படைச்சிருக்கா. பாவம் அம்மா வாயையே திறக்க மாட்டாள்.

பாட்டி வந்து பத்து நாள் ஆகப் போகிறது. இன்னும் எப்படித்தான் இருபது நாள் வச்சுக்கப் போறேன்னு தெரியலை. பயமா இருக்கு. உடனே ஊருக்கு அனுப்பினா அப்பா என்ன நினைச்சுப்பாரோ. பாட்டிக்கு என் மேல எத்தனை உசிரு. எப்படியோ சமாளிப்போம் என்று யோசித்தவாறு உள்ளே இரவு சாப்பாட்டைக் கவனிக்கச் சென்றாள் பத்மா.

அடுத்த நாள் குழந்தைகளை ஸ்கூலுக்கு அனுப்பிவிட்டு இவருக்கு டிபன் கட்டிக் கொண்டிருந்தவளுக்கு பாட்டி ஞாபகம் வந்தது. ஹாலுக்கு வந்து பார்த்தப்ப பாட்டி இல்லை. கொல்லைப் பக்கம் துணி உலர்த்தப் போயிருப்பாளோ என்று நினைத்தவாறு அங்கே போய்ப் பார்த்தாள் பத்மா. எங்கேயும் பாட்டி இல்லை. சத்தமும் இல்லை. காலையிலேர்ந்து பாட்டியை அவள் பார்க்கலை.

பத்மாவிற்கு பயம் உறைக்கத் தொடங்கியது. இவரிடம் விஷயத்தைச் சொன்னால் கோபித்துக் கொள்வாரோ. இருந்தாலும் சொன்னாள். ஒரு வேளை தானே கிளம்பிப் போயிட்டாளோ! ஆண்டவா இது என்ன சோதனை. 'பாட்டி பாட்டி' என்று இறைந்து கூப்பிட்டுப் பார்த்தும் பதிலே இல்லை. இடமும், புதுசு பாஷையும் தெரியாது, எங்கே போயிருப்பாள் இந்தப் பாட்டி? இவர் கத்தினார்,

"சும்மா. இருக்கிற சங்கை ஊதி கெடுத்தானாம் ஆண்டிங்கிறாப்பல உன் வாயை வச்சுகிட்டு சும்மா இருக்க கூடாதா. ஏதோ ஒரு மாசம்தானே இருக்க வந்திருக்கா. உன் பாட்டி சுபாவந்தான் தெரியுமே. மல்லு கட்டிகிட்டு சண்டைக்கு நின்னியா? என்னமோ செய். எனக்கு ஆபிஸில முக்கியமான மீட்டிங் இருக்கு. இங்க பக்கத்துல எங்கேயாவது போயிருப்பா. வழி தெரியலைன்னா தானா வந்திடுவா. அப்படியெல்லாம் தனியா போகக் கூடிய ஊரா இது. சும்மா கவலைப் படாதே. ஆபிஸிலிருந்து உனக்கு போன் பண்றேன்" என்று சொன்ன கையோடு அவரும் ஆபிஸுக்குப் போயாச்சு.

வீடு நிசப்தமானது. பத்மாவிற்கு வயிற்றில் புளியைக் கரைக்கத் தொடங்கியது. பிடிவாத பாட்டி என்ன வேணும்னாலும் செய்வாள். சாதிக்கிற குணம். சே! இந்த அம்மாக்கு துப்பு வேண்டாம். பாட்டி குணம் தெரிஞ்சும் இப்படி தனியா அனுப்பலாமா? கூடவே வந்திருக்கணும். நான் நேத்திக்கு அப்படிக் கத்தியிருக்கக் கூடாதோ. கொஞ்சம் சத்தம் போட்டா சொச்ச நாளைக்கு ஒழுங்கா இருப்பான்னு கணக்குப் போட்டேன். இப்படி பாட்டியே தொலைஞ்சு போயிடுவான்னு நான் கண்டேனா.

பிள்ளையாரப்பா உனக்கு 108 தேங்காய் உடைக்கறேன். பாட்டியை பத்திரமா எங்கிட்ட சேத்துடு. பாட்டி ரோடுல கிராஸ் பண்றச்ச ஏதாவது ஆச்சுன்னா... ஐயோ! எங்கப்பா மூஞ்சியில எப்படி முழிப்பேன். முருகா... வேலாயுதா... பாட்டியை ஜாக்கிரதையா கொண்டு விட்டுடு உனக்கு அபிஷேகம் பண்றேனப்பா.

மனசு புலம்பியவாறு வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு அக்கம் பக்கத்தில் விசாரிக்கத் தொடங்கினாள் பத்மா. வயசான பாட்டியை யாரும் பார்த்ததாகச் சொல்லவில்லை. பத்மாவிற்கு பக்கென்றது. பக்கத்தில் உள்ள அம்பாள் கோவிலுக்குப் போய்ப் பார்த்தாள்.

அதுவும் ப்ரிட்ஜில்!

ரப்பர் பேண்ட்டை பாக்கெட்டுடன் வாங்கி வைத்து, சிறிது நாட்களானதும் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக் கொண்டு இரண்டு, மூன்று முறை உபயோகமில்லாமல்தூக்கியெறியும்படியானது. எனது மகன் சொன்ன யோசனையின் பேரில் ரப்பர் பேண்ட் பாக்கட்டை ப்ரிஜ்ஜில் வைத்ததில் ஒன்று கூட வீணாகாமல், நீண்ட நாட்களாக வேண்டியபோது எடுத்து உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

- விஜயராணி



அங்கேயும் பாட்டியில்லை. யாரோ ஒரு வயசான பாட்டி பஸ்ஸில் ஏறிப் போனதை பார்த்ததாகச் சொன்னார்கள்.

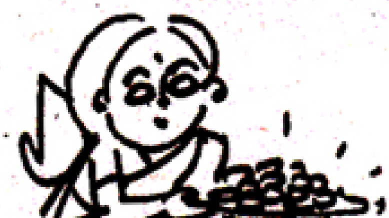
அம்மா தாயே.. பகவதி... உனக்குப் பாவாடை சாத்றேண்டியம்மா... என் பாட்டியை எப்படியாவது ஜாக்கிரதையா என்கிட்ட சேர்த்துடு. அழுகை தரதரவென்று வழிய வீடு வந்து சேர்ந்தாள் பத்மா. அப்பாவுக்கு போன் செய்யலாமா? என்னன்னு சொல்றது? என்னாலதான் பாட்டி தொலைஞ்சு போயிட்டான்னு என்னைத் தானே பழி போடுவா? இப்ப யாரைப் போய் கேட்கிறது?

போன் அடித்தும் பாய்ஞ்சுபோய் எடுத்தாள் பத்மா. இவர்தான். பெரிதாக அழத் தொடங்கினாள் பத்மா. இவர் உடனே வரேன்னதும் கொஞ்சம் ஆசுவாசமாச்சு. இவர் சொன்ன மாதிரி வாயை வச்சுகிட்டு சும்மா இருந்திருக்கலாம். அந்தக்கால மனுஷி. சுபாவத்தை மாத்த முடியுமா. சகிச்சிகிட்டு இருந்திருக்கணும். இப்படி எதையோ கேட்கப் போய் வீட்டைவிட்டுப் போவான்னு எதிர் பார்த்தேனா. வாசலுக்கும் உள்ளுக்கும் நடந்து நடந்து கால் வலிதான் மிஞ்சியது. பாட்டி இன்னும் வரலை. இவர் வராரே. விஷயத்தைச் சொன்னாள் பத்மா.

"அப்படி எங்கேடி போயிருக்க முடியும். உன் பாட்டி காலம்பற காப்பி குடிச்சாளா?" இவர் கேட்டதும் அப்பதான் பத்மாவிற்கு

அடடா, ஏலக்காய் சமயம் பார்த்து இல்லையே. வெல்ல சீடைக்கு வீட்டில் இருந்த கேக் எசென்ஸ் மூன்று நான்கு சொட்டுவிட்டுச் செய்தேன். பழ வாசனையுடன் கமகமத்து மற்ற தின்பண்டங்களை தோற்கடித்து முதல் பரிசை தட்டிவிட்டது!

- கி. மஞ்சுளா



'டக்'கென்று ஏதோ உறுத்தியது. ஆமாம் நேத்திக்கு ராத்திரி கோச்சுகிட்டுப் போன பாட்டியை அப்புறம் தான் பார்க்காதது அப்பதான் பத்மாவிற்கு உறைத்தது. மாடிக் கல்லவா போனாள். ஏன் நான் மாடி ரூமை பார்க்கலை? அதுல யாரும் இருக்க முடியாதே. கண்டா முண்டா சாமானெல் லாம் கிடக்கும். சின்ன பாத்ரூம் இருக்கு. சைடுல டெரஸ்தான். ஃபேன்கூட கிடை யாதே. அதனால அங்கே எப்படி? ஒரு வேளை அங்கேதான் இருக்காளோ...? ஒரே எட்டில் மாடிக்குத் தாவினாள் பத்மா.

அங்கே பாட்டி மொட்டமாட்டம் குளிச்சு விபூதி இட்டுகிட்டு வாய் முணுமுணுத்த வாறு டெரஸ் படியில உட்கார்ந்துகொண்டு இருந்தாள். கொசுக் கடியில தூங்கினாளோ இல்லை அழுத்தமா தூங்காமகூட இருந் திருக்கலாம். மாடி பாத்ரூமிலேயே குளிச்சு தோய்ச்சு இத்தனை வேலையும் ஆயிருக்கு. தனக்கு ஏன் தெரியலை. கீழே இத்தனை அமளி நடந்துகிட்டு இருந்தும் பாட்டி கீழே இறங்கி வரவேயில்லை. மணி பன்னென்டு. இதுவரை ஒரு வாய் காப்பிக்கூட குடிக்காம எப்படி இத்தனை நேரம் காயக் காய கிடக்க முடிஞ்சது இந்தக் கிழத்தால.

கோபம் மூக்குக்கு மேல பிரவாகமா கிளம்பி வந்தது பத்மாவுக்கு. சிரிக்கிறதா இல்லை அழறதான்னு தெரியாம முழிச்சி கிட்டு மலையாக நின்றாள் பத்மா. இவர் தான் பாட்டியை சமாதானப்படுத்தி அழைச் சிட்டு வந்து காப்பி கலந்து கொடுத்தார்.

"மாப்பிள்ளை நீங்க ஆபிஸிக்குக் கிளம் புங்க. நானும் பத்மாவும் சாப்பிடறோம். சாயந்தரம் உங்களுக்குப் பிடிச்ச பாவக்கா வத்தலை வறுத்து வைக்கறேன். எத்த னையோ வேலை மலையா கிடக்கிறது. பாவம் பத்மா என்ன பண்ணுவா. நான் ஒருத்திதானே ஒத்தாசைக்கு இருக்கேன். பத்மா வாடீம்மா உனக்கும் எனக்கும் தட்டு போடறேன். சாப்பிட்டுட்டு நீ படுத்துக்கோ" கரிசனமா கூப்பிட்டாள் பாட்டி.

'ஒண்ணும் பேசாதேன்னு இவர் சைகை காண்பிச்சுட்டு ஆபிஸுக்குப் போயிட்டார். 'வாயை ஏன் திறக்கறேன்?' சிவனேன்னு அடங்கிப் போய் பாட்டி சொன்னதை செஞ்சுகிட்டு இருந்தாள் பத்மா. சுபாவத்தை மாத்த முடியுமா? வேண்டிகிட்ட பிரார்த் தனையெல்லாம் கண் முன்னால வரிசையாக வந்தது. மனதினுள் கணக்குப் போட ஆரம்பித்தாள் பத்மா.

இளமை சமையல்



எனதருமை இளமை நண்பர்களே,

புற அழகு இல்லாவிட்டால் கூட ஆரோக்கியமாக அதனால் வரும் இளமையால் மற்றவரைக் கவரும் ஒரு 'கவர்ச்சி' – எந்த வயதினராயிருந்தாலும் அவரில் நாம் பார்க்க முடியும். சரியான உணவு, உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியமான சிந்தனை (positive thinking) கறுகறுப்பு, ஓரளவிற்காவது உடற்பயிற்சி . இவையெல்லாம் சேர்ந்தால் தான் அந்தத் 'தெய்வீகமான கவர்ச்சி' கிடைக்கும்.

சிறு வயது முதலே எல்லாவற்றிலும் ஒரு நிதானம், முதிர்ச்சியான மனப்பான்மை இவற்றை எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையிலும் கடைப்பிடிக்க கற்றுக் கொண்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆனந்தமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் அனைவருக்கும் புரதச் சத்து – உடல் வளர்ச்சிக்கு, மாவுச் சத்து – சக்தியைத் தருவதற்கு, வைட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்கள் – உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு, கொழுப்புச் சத்து ஓரளவு தேவை என்ற விஷயங்கள் நன்றாகவே தெரியும்.

இங்கு உங்களுக்கு நார்ச்சத்தினுடைய முக்கியத்துவம் பற்றிச் சொல்லலாமென்ற ஆவல்.

மல்லிகா பத்ரிநாத்



உங்களில் எவ்வளவு பேருக்கு இரண்டு வகையான நார்ச்சத்து உள்ளதென்று தெரியும்? "கரையும் தன்மை உடைய நார்ச்சத்து, (soluable fibre, Insoluable fibre) கரையும் தன்மை அல்லாத"

• பழ அல்வா



இந்த தீபாவளிக்கு உங்களுக்காக இதோ சத்து மிகுந்த ஓர் அல்வா – செய்து ருசி பார்த்து எல்லோருக்கும் கொடுத்து தீபாவளியை இனிய தீபாவளியாகக் கொண்டாடுங்கள். வாழ்த்துக்கள்.

காய்கறியும், பழங்களும், பருப்பு வகைகளும் கலந்த ஒரு சுவையான அல்வா.

தீபாவளி ஸ்பெஷல்

• படங்கள் : ராஜு நாராயணன்



நார்ச்சத்து சரி - அதனால என்ன பயன்?

அழகான சிலிம்மான, ஸ்லீக்கான உடற்கட்டு வேண்டுமா உங்களுக்கு? எப்போதும் ஒரு துள்ளலுடன் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு 'செல்'லும் ஆனந்தத்துடன் குதிப்பது போல ஒரு சுறுசுறுப்பை உணர வேண்டுமா? முடிந்தவரை ஒரு நாளைக்கு 25 லிருந்து 40 கிராம் வரை நார்ச்சத்து கிடைக்கும்படியான - நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவை உண்ணப் பழக வேண்டும்.

கரையும் தன்மை உடைய நார்ப் பொருளானது பசை போன்ற, கோந்து போன்ற பிசுபிசுப்பு உள்ள உணவுப் பொருட்களில் உள்ளதென்று அறியலாம். முழுப் பயறு, தானியங்களின் மேல் தோல் பகுதி (முழு கருப்பு உளுந்து, வெந்தயம்) • பழங்களில் உள்ள பெக்டின் மேலும் மரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் பிசின் போன்ற தன்மையுடைய பொருட்கள் (பாதாம் பிசின் போன்றவை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) இவைகளெல்லாம் இதில் அடங்கும்.



கரையும் தன்மை இல்லாத நார்ப்பொருள் தானியங்களிலும், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களில் உள்ள செல்லுலோஸ் மற்றும் லெஜினின் போன்றவற்றில் உள்ளது. இரண்டுமே நமது உடல் ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மலச்சிக்கல் வராமல் இருப்பதற்கும், ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவை மெதுவாக வெளியில் தள்ளவும், உணவு ஜீரணமாகும் போது உண்டாகும் வாயுக்களை சுலபமாக வெளியில் தள்ளவும், இரத்தத்தில் சேரும்

பழ அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :

துருவிய கேரட் - 2 கப்,
துருவிய தேங்காய் - 1 கப்,
பால் - ½ கப்,
சர்க்கரை - 1½ கப்,
ஆரஞ்சு கலர் - சிறிதளவு,
குங்குமப்பூ - ஒரு சிட்டிகை,
நெய் - ½ கப்,
பால்கோவா (சர்க்கரை சேர்க்காதது) - 100 கிராம்,
தோல் நீக்கிய பாதாம் பருப்பு - 10,
முந்திரிப் பருப்பு - 10.

தேவையான பழங்கள் :

ஆப்பிள் - 1, வாழைப்பழம் - 1

செய்முறை :

1. துருவிய கேரட்டுடன் பால் சேர்த்து ஆவியில் குக்கரில் வேகவைக்கவும். (5 நிமிடங்கள்)

2. வெந்த பிறகு நன்றாக ஆறவிட்டு அத்துடன் தேங்காய், பருப்பு வகைகள் சேர்த்து மசிய அரைத்துக் கொள்ளவும்.

3. அரைத்த விழுதோடு சர்க்கரை, குங்குமப்பூ கலர் சேர்த்து அடிகனமான வாணலியில் போட்டுக் கிளறவும்.

4. அல்வா கெட்டிப்பட ஆரம்பிக்கும் போது கோவாவைப் போட்டு நெய்யைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்க்கவும்.

5. நல்ல அல்வா பதம் வந்த பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

6. ஆப்பிளையும், வாழைப்பழத்தையும் மிக மிகப் பொடியாக அரிந்து அல்வாவை அடுப்பிலிருந்து இறக்கியவுடனே நல்ல சூட்டில் இருக்கும் போதே கலந்து விட்டு வேறு கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும். அந்தச் சூட்டிலேயே பழங்கள் வெந்து விடும்.

கவனிக்க : பழங்களைப் பொடியாக அரிந்ததும் சிறிது எலுமிச்சம் பழ ஜூஸைப் பிழிந்து கலந்து வைத்தால் பழங்களின் நிறம் மாறாமலிருக்கும். புளிப்பில்லாத ஆப்பிளைச் சேர்க்கவும்.

கொலஸ்ட்டிரால் மற்றும் கொழுப்புச் சத்தை குறைப்பதற்கும் மிக உதவி புரிகிறது.

இதைப் போன்ற உணவுப் பழக்கங்கள் மேற்கொள்ளும் போது சர்க்கரை வியாதி, அதிக இரத்த அழுத்தம் போன்றவை வரும் வாய்ப்புக்கள் குறைகிறது.

இங்கு உங்களுக்குக் காய்கறிகள் சேர்த்து செய்யும், எல்லோருக்கும் மிகவும் பிடித்தமான தான மக்காச் சோளம் உபயோகப்படுத்தி ஒரு சூப்பும், குறைந்த எண்ணெய் உபயோகப் படுத்திச் செய்யும் 'ஸ்டட்டு தக்காளி' சப்பாத்தி அல்லது அரிசி உணவு எதுவாக இருந்தாலும் தொட்டுக் கொள்ள உபயோகப்படும்படியான ஒரு உணவும் சொல்கிறேன் –

ஸ்டட்டு தக்காளி

தேவையான பொருட்கள் :

ஒரே அளவான பதமாக பழுத்த நீளத் தக்காளி – ½ கிலோ (கெட்டியாக உள்ளது)

ஸ்டப் செய்யத் தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக்கிழங்கு – ¼ கிலோ,
வெங்காயம் – 1 (பொடியாக நறுக்கியது)
பச்சை மிளகாய் இஞ்சி
விழுது – 1 டீஸ்பூன்,
நறுக்கிய கொத்துமல்லித்
தழை – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நறுக்கிய புதினாத்
தழை – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் – ½ டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் – ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு – ருசிக்கேற்ப.

எந்த ரக லாடு என்றாலும் சிறிது கோவா சேர்த்தால் ருசி அதிகரிப்பதோடு மெத்தென இருக்கும். அதே போல, மாலாடுகள் பிடிக்கும்போது சீனிப் பவுடரை கொஞ்சம் குறைத்து, அதற்கு

குழம்பு செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

எண்ணெய் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் – ½ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் – சிறிதளவு,
கட்டித் தயிர் – ¾ கப்,
மஞ்சள் தூள் – 1 டீஸ்பூன்,
தனியாத்தூள் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு – ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. தக்காளியின் மேல் பகுதியில் வட்டமாக ¼ அங்குல கனத்திற்கு மூடியைப் போல அரிந்து எடுக்கவும்.

2. உள்ளிருக்கும் சதைப்பற்றைத் தனியாக வழித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

3. உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து, மசித்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் அரிந்த வெங்காயம், இஞ்சி – பூண்டு விழுது, கொத்துமல்லித் தழை, புதினா இலை, உப்பு, மஞ்சள் தூள் இவற்றைச் சேர்க்கவும்.

4. இவற்றை உருண்டைகளாகச் செய்து தக்காளியின் உள்ளே வைத்து மூடி விடவும்.

5. உள்ளே இருக்கும் சதைப்பாகத்தைப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.

6. ஒரு நான்-ஸ்டிக் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றவும்.

7. இத்துடன் சீரகம், பெருங்காயம், சீரகத் தூள், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், மற்றும் தக்காளிப் பழத்தின் சதைப்பாகம் இவற்றைச் சேர்க்கவும்.

8. கடைசியில் உப்பைச் சேர்த்துக் கலந்து கெட்டித் தயிரைச் சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதித்த பிறகு, நிரப்பிய தக்காளிகளை அதில் அடுக்கவும்.

9. மேலே மூடியால் மூடி தக்காளியின் மேல் தோல் லேசாக சுருங்கும் வரை குறைந்த தணலில் வைக்கவும்.

10. பரிமாறும் பொழுது ஒரு தக்காளியை வைத்து, சிறிது குழம்பை மேலே ஊற்றி கொத்துமல்லித் தழையை மேலே தூவி அதன்

அஜினோமோட்டோ - ½ டீஸ்பூன்,
வெள்ளை மிளகுத் தூள் - தேவையான அளவு,
உப்பு, சர்க்கரை - தேவையான அளவு,
சோயா சாஸ் - சில துளிகள்,
இஞ்சி - ½ அங்குலத் துண்டு.

செய்முறை :

1. வெண்ணெயில் சில நிமிடங்கள் நறுக்கிய வெங்காயத்தை அதன் பச்சை வாடை நீங்கும் வரையில் வதக்கவும்.
2. சோளத்தை உரித்து, பெரிய கண் உடைய துருவியில் லேசாக துருவிக் கொள்ளவும். (துருவும் போது பாதி சோள மணிகள் அப்படியே வந்து விடும். ஒன்றாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.)
3. நடுத்தர அளவுடைய பாத்திரத்தில் துருவிய சோளத்தை எடுத்துக் கொண்டு, பால், தண்ணீர் சேர்க்கவும்.
4. அதோடு வதக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி சேர்க்கவும்.
5. 10 - 12 நிமிடங்கள் பிரஷர் குக்கரில் வெயிட் வைத்தபின் வேகவிடவும். (சோளம் நன்கு வேகும் வரையில்)
6. வெந்தபின் ஆறவைத்து, இஞ்சித் துண்டை எடுத்து விடவும்.
7. வேகவைத்த முழு சோள மணிகள் 2 டேபிள் ஸ்பூன் அளவுக்கு தனியே எடுத்து வைக்கவும்.
8. எஞ்சியவற்றை மிக்ஸியில் கடைந்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
9. நன்கு வடிகட்டி, தேவையான திடத்திற்குத் தண்ணீராக்கிக் கொள்ளவும்.
10. உப்பு, சர்க்கரை, அஜினோமோட்டோ சேர்த்து கொதிநிலை வரும் வரை சூடாக்கவும். நடுவே கலந்து விடவும்.
11. வேகவைத்த சோள மணிகளையும் இத்துடன் சேர்க்கவும்.
12. பரிமாறுவதற்கு முன் சோயா சாஸ், மிளகுத்தூள் தூவவும்.

ஸ்வீட் கார்ன் காய்கறி சூப் (Sweet Corn Vegetable Soup)

சூடான தண்ணீரில் முழு கேரட், பிரன்ச் பீன்ஸ் ஆகியவற்றை 3 நிமிடங்கள் போட்டு வைக்கவும். மிகவும் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். பட்டாணியைத் தனியே வேகவைத்துக் கொள்ளவும். குடைமிளகாயையும், முட்டைக்கோஸையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெண்ணெயில் காய்கறிகளை ½ டீஸ்பூன் அஜினோ மோட்டோ சேர்த்து வதக்கவும். முந்தைய செய்முறையைப் பின்பற்றி, சூப் தயாரிக்கவும். சூப்பை மீண்டும் சூடாக்கும் போது வதக்கி வைத்த இந்தக் காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

1. உங்கள் விருப்பப்படி எந்தவொரு காய்கறியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வெங்காயத்தாள் பிரஷ்ஷாக இருக்கும்போதே செய்தால் சூப் ருசியாக இருக்கும்.
2. இந்த வகை சூப்பிற்கு "பேபி கார்ன்" எனப்படும் சிறிய வகை மக்காச் சோளத்தை உபயோகப்படுத்தியும் செய்யலாம். வட்ட வடிவத்தில் அரிந்து வேகவைத்துச் செய்யவும்.

வாசகர் கடிதம் — எழுதியவர் திருமதி. மஹா விஜய் திருச்சி.

ஆங்கிலத்தில் உள்ள சொற்களுக்குத் தமிழில் கேட்டிருக்கிறார் —

1. Bajra Flour - கம்பு மாவு
2. Maize - மக்காச் சோளம்
3. Jowar - சோளம்
4. White Pumpkin - வெள்ளைப்பூசணி
5. Kalonji - கருஞ்சீரகம்
6. Marjoram - மருவு
7. Sultana - உலர்ந்த திராட்சை (கொட்டை உள்ளது)
8. Black Currant - கருப்பு நிற பதப்படுத்தப்பட்ட உலர்ந்த திராட்சை

பால்கோவா, கேசரி, கேக், தேங்காய் பர்பி, மைதா கேக் போன்ற எந்த வகை இனிப்பு வகையாக இருந்தாலும், நான்-ஸ்டிக் பாத்திரத்தில் செய்தால் அடியும் பிடிக்காது. கிளறுவதும் எளிது. விரைவிலும் செய்ய முடியும்.

— பாவா இராஜேந்திரன்.



"போன வாரம் என் குழந்தை காணாமல் போயிட்டான்ங்க" என்று திடீர்க் குண்டு தூக்கிப் போட்டாள் அந்தப் பெண். குடும்பத் தோழி. அவ ளுடைய கணவரும் "ஐயோ! அதை ஏன் கேட்கறீங்க? இப்போ நினைச் சாலும் குடலெல்லாம் நடுங்குது" என்று ஒத்துப் பாட இருவரின் முகங்களிலும் அந்த பயமும் கலவர மும் மீண்டும் வந்து குடியிருக்கத் தொடங்கின.

இவ்வளவு பெரிய பட்டணத் தில் பள்ளியில் படிக்கும் ஐந்து வயதுப் பெண் குழந்தை காணாமல் போவதென்பது எவ்வளவு பயங்கரம்? எங்கே என்று தேட முடியும்? எப்படிக் காணாமல் போனாள்? எப்படி திரும்பக் கிடைத்தாள்? என்று கேள்விகள் தொடர "சொல்லுங்கள்" என்று ஊக்கினேன்.

விஷயம் இதுதான்.

அந்தக் குழந்தை படிக்கும் பள்ளியில் மூன்று வேன்கள் இருக்கின்றன. அந்தக் குழந்தை மறுவாரம் நடக்க இருந்த விழா ஒன்றில் நடன நிகழ்ச்சிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனவே பள்ளி முடிந்த பிறகு ஒரு மணி நேரம் ஒத்திகை என்று பெற்றோருக் குச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். பெற்றோரும் அது வழக்கமாக வரும் வேன் டிரைவரிடம் முதல் ரவுண்டு எல்லாக் குழந்தைகளையும் அவரவர் வீடுகளில் விட்டுவிட்டு இரண்டாம் ரவுண்டில் இதனை அழைத்து வரும்படி சொல்லியிருந்தார் களாம். பயிற்சியின் முதல் நாளில்

ஒற்றைக் குழந்தை!



அதே மாதிரி நடந்து குழந்தை ஒரு மணி நேரம் கழித்து பத்திர மாக வீடு திரும்பியிருக்கிறது.

மறுநாள் பயிற்சியாளருக்கு ஏதோ சொந்த வேலை இருக்கப்போக பத்து நிமிடத்தில் ஒத்திகையை முடித்துக் கொண்டா ராம். வெளியே வந்த குழந்தை அதற்குரிய வேன் போய்விட்டதால் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கிறது. வேறொரு திசையில் உள்ள குழந்தை களை அழைத்துச் செல்லும் வேன் டிரைவர் இந்தக் குழந்தையிடம், "என் வண்டியில் வர்றியா பாப்பா, எல்லாரையும் விட்டுட்டு கடைசியா உன் வீட்டில் விட்டிர்றேன்" என்று அழைத்தாராம். அவ ருடைய வீடு இந்தக் குழந்தையின் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் இருப்பதோடு இந்தக் குழந்தையின் பெற்றோருக்கும் பழக்க மானவராம். குழந்தைக் கும் இன்று ரொம்ப

தூரம் வேனில் போகலாம் என்ற ஆசை எழ அந்த வண்டியில் ஏறிக் கொண்டாளாம். டிரைவர் பள்ளி வாட்ச் மேனிடம் விவரம் சொல்லி வீட்டுக்குக் கிளம்பி விட்டாராம்.

வழக்கமான டிரைவர் முதல் ரவுண்டு முடித்து விட்டு பள்ளிக்குப் போனால் குழந்தையைக் காணோம். வாட்ச்மேன் விவரம் சொன்னதும் நிம்மதியாகி குழந்தையின் பெற்றோரிடம் போய்ச் சொல்லியிருக்கிறார்.

அவ்வளவுதான். இவர்களைப் பதற்றம் தொற்றிக் கொண்டதாம். குழந்தை எங்கே போயிற்றோ ஏதாவது தவறான இடத்தில் இறங்கி இருக்குமோ என்ற கவலையில் அடிவயிறு கலங்க ஆரம்பித்துவிட்டதாம். வேன் டிரைவர் சொன்ன சமாதானம் ஏற்க முடியவில்லையாம். அவரை ஒரு திசையில் தேட அனுப்பி விட்டு குழந்தையின் தந்தை இன்னொரு திசையில் வண்டி எடுத்துக் கொண்டு சுற்றினாராம். நடுநடுவே வீட்டுக்கு போன் போட்டுக் கேட்டாலும் இல்லை என்கிற செய்திகள் கலக்குகிறதாம். குழந்தையின் தாய் எல்லா தெய்வங்களுக்கும் வேண்டிக் கொள்ள ஆரம்பித்தாராம் கண்ணீருடன். மனதுக்குள் என்னென்னவோ கெட்ட எண்ணங்கள் ஓடுகின்றனவாம். ஒரு மணி நேரம் அலைந்து திரிந்து களைத்து வீடு திரும்பினால் பின்னயே வந்த வேனில் இருந்து சிரித்தபடி வந்து இறங்குகிறதாம் குழந்தை ஜாலியாக.

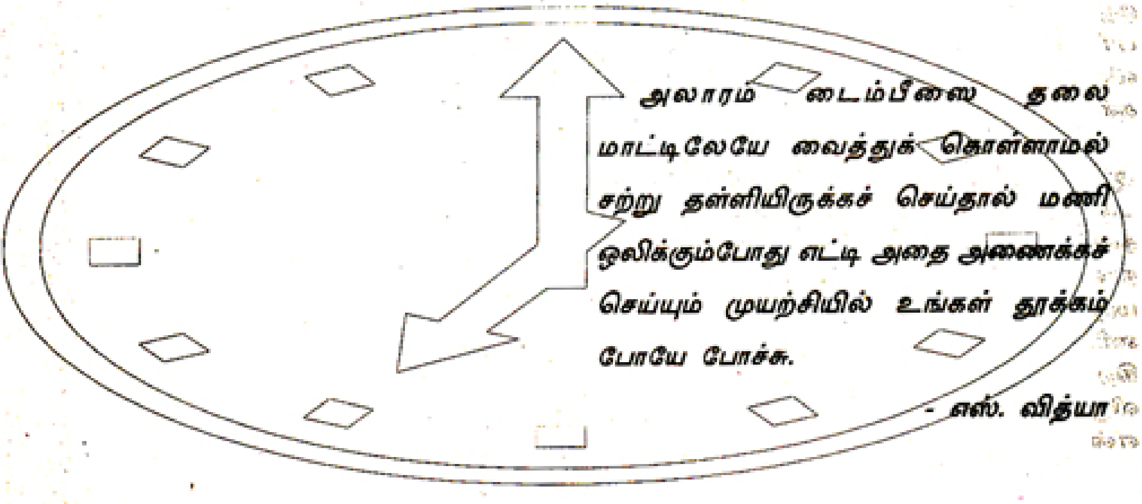
“போன உயிர் அப்போ தாங்க திரும்பி வந்தது” என்று சொல்லும்போது அந்தத் தாயின் கண்களில் இப்போதும் கண்ணீர். “ஏண்டி கண்ணம்மா! நீயே எங்களுக்கு ஒண்ணே ஒண்ணுன்னு கருவேப்பிலைக் கொத்தா இருக்கற. உனக்கு ஏதாவது ஒண்ணுன்னா எங்களால தாங்க முடியுமாம்மா?” என்றபடி அக்குழந்தையை என் முன்னிலையிலேயே இழுத்து அணைத்து நெகிழ்ந்தார் அதன் தந்தை.

அந்தப் பெற்றோருடைய பாசத்தை நான் குறைத்து மதிப்பிடவில்லை. ஆனால் அவர்கள் அதை வெளிப்படுத்திய விதத்தில் அன்பைத் தவிர அதிகமாக ஓர் அலட்டல் தன்மை இருந்ததோ என்று படுகிறது.

இவர்கள் என்றில்லை. ஒற்றைக் குழந்தை வைத்திருக்கும் பல பெற்றோர்களிடம் இது போன்ற அதீத கோழைத்தனத்தைக் காண முடிகிறது. அதுவும் சமீப காலங்களாகக் கடந்த பத்து வருடங்களுக்குள் பெற்றோராக ஆகிய தலைமுறையிடம் அதிகமாக இந்த வியாதி காணப்படுகிறது.

நம்முடைய தலைமுறையின் இளைய வயதில் (ஜஸ்ட் இருபது வருடங்களுக்குமுன்) நம் பெற்றோர் குறைந்த வசதிகளுடன் இரண்டு மூன்று குழந்தைகளை அநாயாசமாக அலட்டலின்றி வளர்த்தார்கள். நம்மைத் தனியாகத்தான் பள்ளிக்கு அனுப்பினார்கள். நம்மில் பலரும் தொலை தூரப் பள்ளிகளுக்குக் கூட நண்பர்களுடன் கும்மாளமிட்டபடி நடந்து தான் போனோம். பள்ளிவிட்டுத் திரும்பும் நேரம் கொஞ்சம் முன்னே பின்னே ஆனால் நம் பெற்றோர் கவலைப் படாமலா இருந்திருப்பார்கள்? ஆனால் அவர்கள் தம் கலவரத்தை வெளிக் காட்டிய விதம் வித்தியாசமாக இருந்தது. நண்பர்களுடன் அதிக பட்சமாக ஆட்டம் போட்டு விட்டு மிகத் தாமதமாக வீடு திரும்பினால் நான்கு உதை விழும். அது மறு நாள் முதல் சீக்கிரம் வீடு திரும்ப வைத்தது நம்மை.

அது மட்டுமல்ல. இரண்டு மூன்று குழந்தைகளாக நாம் இருந்தபோது வீட்டுக்கு



அலாரம் டைம்பீஸை தலைமாட்டிலேயே வைத்துக் கொள்ளாமல் சற்று தள்ளியிருக்கச் செய்தால் மணி ஒலிக்கும்போது எட்டி அதை அணைக்கச் செய்யும் முயற்சியில் உங்கள் தூக்கம் போயே போச்சு.

- எஸ். வித்யா



100 கிராம் வேப்பெண்ணையில், 7, 8 பல், பூண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். மூழங்கால் வலிக்கு கைகண்ட மருந்து. 5 நிமிடம் ஊறி, பிறகு குளிக்கவும். வீக்கம், தடிப்பு, புண், வலி எல்லாவற்றுக்கும் சிறந்தது.

ஆர். பார்வதி

அடிக்கடி யாராவது விருந்தாளிகள் வந்தபடி இருந்தார்கள். தாத்தா, பாட்டி, சித்தப்பா, சித்தி, மாமா, அத்தை அவர்கள் பிள்ளைகள் என்று பலரையும் பார்த்தபடி வளர்ந்தோம். நம் பெற்றோர் இத்தனை பேருக்கும் மத்தியில் நம்மையும் பார்த்துக் கொண்டார்கள். நமக்குள்ளும் 'இந்த உலகம் பெரியது. பெரியவர்கள் சிறியவர்கள் என்று பலர் இருக்கிறார்கள். பெரியவர்களானால் தான் பொறுப்புகள் கிடைக்கும். அவர்கள் மத்தியில் நாம் ஒரு கொசுறு. பெரியவர் ஆனால் இன்னார் போல் ஆக வேண்டும்' என்பது போன்ற எண்ணங்கள் வளர்ந்ததால் கர்வம், பிடிவாதம் முதலான விஷயங்கள் நம்மை அளவு மீறி ஆக்ரமிக்கவில்லை. அதை விட முக்கியம் பெரியவர்கள் மூத்தவர்கள் மீது மனம் நிறைய மரியாதை இருந்தது.

இன்றைய நாளில் நடுத்தர மேல் நடுத்தரப் பெற்றோர்கள் வசதி இருந்தும் ஒரு குழந்தைக்கு மேல் பெற்றுக் கொள்ளவே பயப்படுகிறார்கள். அதை வளர்ப்பதற்காக மட்டுமே தமது பிறப்பு என்று கங்கணம் கட்டியது போல் தம்முடைய பெற்றோர், உடன் பிறப்புகள், உறவுக் கூட்டம் சகலத்திலிருந்தும் தனிமைப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள். குழந்தைக்கு அடுத்த வாரம் மாதாந்தரப் பரீட்சை இருந்தால் இந்த வாரத்தில் உறவினர் வருவதைத் தவிர்க்க எண்ணுகிறார்கள்.

சமீபத்தில் ஆஸ்பத்திரி ஒன்றில் மறு நாள் ஆபரேஷன் செய்யப்பட வேண்டிய பக்கத்துப் படுக்கை முதிய பெண் ஒருவர் தனித்திருப்பத்தைக் காண நேர்ந்தது. முதல் நாள் வரை அவருடன் இருந்த அவருடைய மருமகளைக் காணவில்லை. முதிய பெண்ணின் பேரனுக்கு வாராந்திரத் தேர்வு இருக்கிறதாம். அவனுடைய அம்மா பக்கத்திலிருந்து படிப்பு சொல்லிக் கொடுக்கவில்லை என்றால் முதல் மதிப்பெண்ணைத் தவற விட்டு விடுவானாம் மூன்றாம் வகுப்பில் இருக்கும் அவன். எனவே மருமகள் ஊருக்குப் போய்விட்டாளாம். "பரவாயில்லை. நர்ஸ் இருக்கிறாளே நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்வாள். பேரனின் படிப்பு முக்கியமல்லவா?" என்று அப்பெண் சிரித்த முகத்துடன் சொல்ல முயன்றாலும் அவருடைய கண்களின் ஓர ஈரம் என்னைப் படுத்தாமல் இல்லை.

இன்றைய ஒற்றைக் குழந்தைகள் பலவும் தம் தாத்தா பாட்டி உள்ளிட்ட உறவினர்களை வருடத்தில் ஒரு முறை பார்த்தாலே அதிகம் என்கிற அளவுக்கு அம்மா, அப்பா, பள்ளி, டியூஷன், கம்ப்யூட்டர், அமெரிக்கக் கனவு என்று அதன் உலகத்தைச் சுருக்கி விட்டார்கள். இவ்வளவு ஏன்? இன்றைய ஒற்றைக் குழந்தைகள் யாருக்காவது உளப் பூர்வமான நெருங்கிய நண்பர்கள் யாராவது இருக்கிறார்களா என்று கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால் நிஜத்தின் அதிர்ச்சி தான் நம்மைத் தாக்குகிறது. கொடுக்கல், வாங்கல், விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் முதலான எந்த நல்ல விஷயமும் ஊட்டப்படாமல் இவர்கள் வளர்க்கப்படுகிறார்களோ என்று தோன்றுகிறது.

நம்முடைய இளவயதில் 'உனக்கு தம்பிப் பாப்பா வேண்டுமா தங்கை வேண்டுமா' என்று கேட்கப்பட்டபோது 'தம்பிதான் வேண்டும் நானும் அவனும் சேர்ந்து சம்பாதித்துக் கார் வாங்குவோம், வீடு கட்டுவோம் என்றோ 'தங்கச்சி பாப்பாதான் வேண்டும். அதுக்கு நகை எல்லாம் போட்டு பெரிய காரில் ஊர்வலம் கூட்டிப் போய் கல்யாணம் செஞ்சு வைப்பேன்' என்றோ பெரிய மனுஷத் தனமாகப் பேசி பாராட்டு பெற்றோம். இன்றைய ஒற்றைக் குழந்தைகள் பலரிடம் 'உனக்குத் தம்பி வேண்டுமா தங்கை வேண்டுமா' என்று கேட்கப்படும்போது 'ஒருத்தரும் வேண்டாம், வீட்டுக்கு நான்

மட்டும் போதும்' என்று சொல்லும் சுயநலத்தை யார் ஊட்டியது? இப்படிச் சொல்லும் குழந்தையிடம் அப்படிப்பட்ட எண்ணம் தவறு என்று கண்டிப்பதற்குப் பதில் வாரி அணைத்துப் புளகாங்கிதம் அடையும் பெற்றோர் அதன் மீது பாசம் காட்டுகிறார்கள் என்று எப்படி அர்த்தம் கொள்ள முடியும்?

இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் எவ்வளவு சுயநலமிகளாக ஆகிறார்கள் தெரியுமா? எல்லாமே தன்னைச் சுற்றித்தான் நிகழ வேண்டும் என்கிற எதிர்பார்ப்பு எவ்வளவு அதிகமாகிவிட்டது! அதற்குப் பெற்றோர்களும் வளைந்து கொடுக்கக் கொடுக்க ஒற்றைக் குழந்தைகளில் பல தம் பெற்றோரையே மதிப்பது கிடையாது. அந்த அளவுக்குத் தம் மதிப்பை இறக்கிக் கொண்ட தவறு பெற்றோர்களுடையதுதான்.

கட்டுரையின் தொடக்கத்தில் விவரிக்கப்பட்ட குழந்தைக்கு வருவோம். அது காணாமல் போகவே இல்லை. பெற்றோர் தாமாகவே கொண்ட கற்பனை பயத்தில் தாமும் பதறி குழந்தையையும் பதற வைத்தார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். குழந்தைதனக்குப் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட வழியில் ஒரு தடுப்பு கண்டால் சுயமாக மாற்று வழி பற்றி யோசிக்கும் திறமையை ஊக்குவிக்காமல் அடியோடு அழிக்கும் செயலைத்தான் அதன் பெற்றோர் செய்திருக்கிறார்கள்.

குறைந்த பட்சம் தம் பயத்தையும் பதற்றத்தையுமாவது குழந்தையின் முன் காட்டாமல் இருந்திருக்கலாம் அல்லவா? பெரியவர்கள் மத்தியில் பேசிக் கொள்ளும் போது தம் பேதைமையை வெளிப்படுத்தி தம்மைத் தாமே மெச்சிக் கொள்ளும் பைத்தியக்காரத்தனத்தைச் செய்து கொள்ளலாமே.

இப்படியெல்லாம் கோழைத்தனமான பதற்றம் காட்டினால் அந்தக் குழந்தையின் மனதில் 'ஆஹா! நம் பெற்றோருக்குத் தான் நம் மீது எவ்வளவு பாசம்' என்கிற எண்ணத்தை விதைக்க முடியும் என்று அவர்கள் நினைத்தார்கள் என்றால் அது எவ்வளவு பெரிய தவறு என்பதை அடுத்த அரைமணி நேரத்துக்குள் அக்குழந்தை நிரூபித்துக் காட்டியது.

அது செய்ய முயன்ற விஷமம் ஒன்றுக்காக அதன் பெற்றோர் மறுப்பு தெரிவித்த போது சொன்னது:"இப்படி எல்லாம் சொன்னீங்கன்னா நாளைக்கு ஸ்கூல்ல இருந்து வரும்போது வேற வேன்ல ஏறிடுவேன்!"

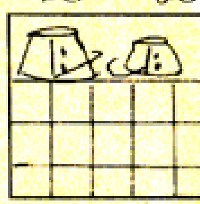
- பெ. நாயகி

புதிதாக ஃப்ளாட் புக் செய்திருக்கிறீர்களா?

நீங்கள் தரைக்கு டைல்ஸ் போடும் போதும் மற்றும் கிச்சன், பாத்ரூமிற்கு சுவற்றில் டைல்ஸ் போடும் போதும், நீங்கள் உபயோகிக்கும் ஒவ்வொரு டைல் டிசைனிலும் 5 அல்லது 6 டைல்ஸ் எக்ஸ்ட்ராவாக வாங்கி பரணில் வைத்து விடவும். இல்லையென்றால் சில வருடங்களுக்குப் பிறகு ஒரே ஒரு டைல் பெயர்ந்தால் கூட, அதே டிசைன் கிடைக்காமல் மொத்த ரூமுக்கும் புதிய டைல் மாற்ற வேண்டி வரும்.

உங்கள் புதிய ஃப்ளாட்டின் வாசல் புறம் கோலம் போடும் ஏரியாவில் சிவப்புநிற டைல்கற்களைப் பதித்து விட்டால் கோலமும் பளிச்சென்று தெரியும். நீளவாக்கில் பதித்தால் ரெட் கார்ப்பெட் விரித்தது போல அழகாகவும் இருக்கும்.

உங்கள் ஃப்ளாட் பாத்ரூமில் ஒரு பக்கம் சுவரில் மேல் கூரையிலிருந்து சுமார் ஒன்றரை அடி உயரம் விட்டு ஒரு கடப்பை கல்லைப் பொருத்தி விடவும். வேலை முடிந்தபின் பக்கெட் களை அதில் கவிழ்த்து விட்டால், பாத்ரூம் தரை காலியாகவும், சுத்த மாகவும் இருக்கும்.



சமையல் மேடையில் அடுப்புக்குப் பக்கமாக இருக்கும் மூலையில், மேடை லெவலுக்கு மேல் அரை அடி உயரம் விட்டு, 'சிறிய கால் வட்டமான ஒரு கடப்பைக் கல்லைப் பதித்து விட்டால், எண்ணெய் கப்புகளை வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் மேடையின் மேல் எண்ணெய்க் கப்பை வைத்துப் பிசுக்கு ஏற்படுகிற தொந்தரவு இல்லை. அலமாரியில் வைத்து விட்டு, ஒவ்வொரு முறையும் போய் எடுத்து வருகிற தொல்லையும் இல்லை.

— சித்ரா முரளி

புக் ஷெல்ஃப்

சிறந்த குழந்தைகளாக...!

ஒரு குழந்தை வாழ்வில் சிறந்து விளங்க முதலில் பெற்றோர்கள் 'சிறந்த பெற்றோர் களாக' இருக்க வேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தி குழந்தை வளர்ப்பில் என்னென்ன அணுகுமுறைகள் தேவை என்பது தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். இளம் பெற்றோர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள புத்தகம். ஆசிரியர் சிந்தை ஜெயராமன்.

பக் – 188 விலை ரூ. 100.00

(வினோதி பதிப்பகம், 11 ஈ.பி. காலனி, லட்சுமிபுரம், திருநின்றவூர் – 602 024).

திவ்யப் பிரபந்தத் திரட்டு

திவ்யப் பிரபந்தப் பாசுரங்களில் ஒருசிலவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து பதவுரையுடன், அந்த ஸ்லோகங்களை எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் தமிழில் பொருளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் சுவாமி அவினாசானந்தர்.

பக் – 139, விலை ரூ. 35.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004).

பதார்த்த குணபாட களஞ்சியம்

பலவித மூலிகைச் செடிகள், பூக்கள், விதைகள், காய், கனிகள் போன்றவற்றின் குணங்கள் மற்றும் பல்வேறு நோய்களைத் தீர்க்க இவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் போன்ற பல தகவல்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. தொகுப்பு – டாக்டர். எஸ்.என். முரளிதர்.

பக் – 256 விலை ரூ. 50.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை – 600 026).

பெண்களுக்கு நாகரீகத் தையல்

நிறைய கடிதார், சோளி மாடல் கட்டிங்குகள், விளக்கப் படங்களுடன் புரியும் வகையில் சொல்லியுள்ளார் ஆசிரியர் எம். நடராஜன்.

பக் – 96, விலை ரூ. 15.00

(ஸ்ரீ சங்கீதவாணி, 91, வி.எம். தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004).

நலம் தரும் நவக்கிரக புராணமும் பரிகார பூஜை முறைகளும்

ஒவ்வொரு கிரகத்தைப் பற்றிய சுவையான புராண வரலாறும், அந்தந்த ஸ்தலத்தின் மகிமையும் ஸ்தோத்திரங்கள், பூஜை முறைகள் என்று ஸகலமும் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் நாகர்கோவில் கிருஷ்ணன்.

பக். 200 விலை ரூ. 37.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை – 600 017)

பெண்களுக்குப் பயன்தரும் 1000 வீட்டுக் குறிப்புகள்

சிறு சிறு பயனுள்ள டிப்ஸ்கள் – சாப்பாட்டு விஷயத்திலிருந்து அழகு சாதனம் வரை அனைத்தும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. ஆசிரியர் மீனாட்சி.

பக் – 240, விலை ரூ. 50.00

(ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், த.பெ.எண் – 5571, 107/1, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014).



வாரிசுரிமைச் சட்டமும் பாகப் பிரிவினைச் சட்டமும்

இந்த இரண்டு

மட்டற்ற மகிழ்ச்சி தரும்

சீட்டு விழாப் பரிசுகள்!

நவராத்திரி நலன்களை அள்ளித் தரும் வசந்த விழா. வாழ்வில் பல படிகள் உயர்ந்து வளம் பெற, படிப்படியாய் கொலுவைத்து பராசக்தியை வணங்கும் விழா. இந்த நவராத்திரியில் ஈடு இணையற்ற தாய்மை உணர்வை ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் உடன் இணைந்து கொண்டாடுவோம். நம் இல்லம் உயர சீட்டுத்திட்டங்கள், உள்ளம் மகிழ பரிசுப் பொருட்கள் என இரட்டை சந்தோஷத்தை வழங்குகிறது ஸ்ரீராம் சிட்ஸ். நாமும், நம் குடும்பமும் மேன்மை நிலை பெற மேன்மேலும் பொலிவு கொண்ட ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டங்களில் இன்றே இணைவோம்.

திட்டம்			சீட்டு மதிப்பு	சந்தாதாரர் பரிசு
ரூ. 250	X	40 மாதம்	ரூ.10,000	காப்பர் பாட்டம் சில்வர் பேன்
ரூ. 500	X	30 மாதம்	ரூ.15,000	எஸ். எஸ். டிபன் பாக்ஸ்
ரூ. 625	X	40 மாதம்	ரூ.25,000	ஸ்வாகத் 1000மி.லி. கேஸரோல்
ரூ. 500	X	60 மாதம்	ரூ.30,000	எஸ். எஸ். ஜப்பான் டிஷ் மூடியுடன்
ரூ. 1,000	X	50 மாதம்	ரூ.50,000	ஃபினிக்ஸ் சாஸ் பேன் செட்
ரூ. 2,500	X	30 மாதம்	ரூ.75,000	டூ-இன்-ஒன் சி.பி. செட்
ரூ. 2,500	X	40 மாதம்	ரூ.1,00,000	ஸ்ரீராம் ஸ்வாகத் ஃபேமிலி பேக்
ரூ. 5,000	X	30 மாதம்	ரூ.1,50,000	காஸி1லிட்டர் டிஃப் கேஸரோல்
ரூ. 5,000	X	40 மாதம்	ரூ.2,00,000	ஸ்வாகத் 4 செட் கேஸரோல்
ரூ. 10,000	X	30 மாதம்	ரூ.3,00,000	டிராவல் சூட்கேஸ்
ரூ. 12,500	X	40 மாதம்	ரூ.5,00,000	சேலம் ஸ்டீல் டின்னர் செட்

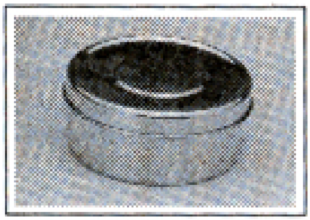
◆[illegible] ◆முன் அனுமதி பெறப்பட்டது. நேரடியாக சீட்டில் சேருவோருக்கும் சந்தாதாரர் பரிசு உண்டு.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் மூலம் இதுவரை பரிசுப் பணமாக விநியோகிக்கப்பட்ட ரூ.7,000/- கோடியை, 30 லட்சத்திற்கும் அதிகமான குடும்பங்கள் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளன. 15 லட்சத்திற்கும் மேலானோர் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் வேலை வாய்ப்பு பெற்றுள்ளனர்.

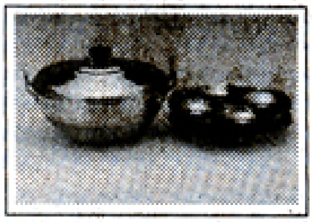
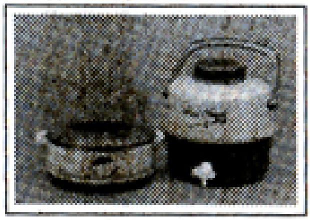
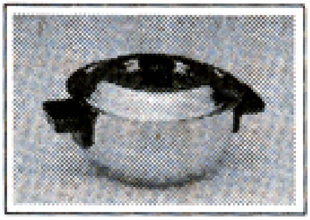
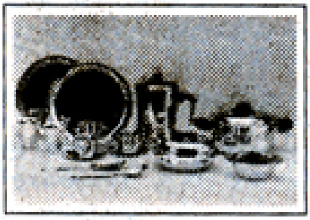
சந்தோஷத்தில் பெரிய சந்தோஷம் அடுத்தவர்களை சந்தோஷப்படுத்திப் பார்ப்பது தான். எனவே உங்கள் நண்பர்களிடமும் ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டங்கள் பற்றியும் அத்திட்டம் உங்கள் வாழ்வில் வளம் சேர்த்த மகிழ்ச்சியான சம்பவங்கள் பற்றியும் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்களையும் உங்களைப் போல் ஸ்ரீராம் சிட்ஸின் மதிப்பு மிக்க சந்தாதாரர் ஆக்குங்கள். சீட்டில் சேர்பவர்களுக்கு காப்பர் பாட்டம் சில்வர் பேன் முதல் சேலம் ஸ்டீல் டின்னர் செட் வரை பயனுள்ள பல பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன.



கோலாகலம் கொலுவிருக்கும் நவராத்திரி பரிசுத் திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்துவோர்க்கும், சீட்டு மதிப்பிற்கேற்ப பிளாஸ்டிக் கன்டெய்னர் முதல் வெள்ளி குங்குமச் சிமிழ் வரை அறிமுகப்படுத்துவோர் பரிசுகள் உள்ளன.




சட்டங்களைப் பற்றித் தனியாக விரிவாக விளக்கி சிறு சிறு வழக்குகளையும் எடுத்துக் கொண்டு தெளிவாக விளக்கிய முறை. அனைவரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் உள்ளது. ஆசிரியர் வழக்கறிஞர் சோ. சேசாசலம்.

பக் - 104, விலை ரூ. 25.00

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 8, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, சென்னை 600 017).

தில்லையாற்றங்கரை

ஆசிரியர் ராஜேஸ்வரி பாலசுப்ரமணியம் இலங்கையில் தான் பிறந்து வளர்ந்த ஊரான தில்லையாற்றங்கரை நினைவுகளை தமிழ்ப் போராளிகளை மையமாக வைத்து மனதை உருக்கும் நாவலாகப் படைத்துள்ளார்.

பக் - 352, விலை ரூ. 66.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017).

நல்ல வண்ணம் வாழ யோகமும் தியானமும்

மனித சக்திக்கு மிஞ்சியது எதுவுமே கிடையாது. அதை முழுதாக பயன்படுத்து வதற்கு எப்படி யோகமும் தியானமும் பயன்படுகிறது என்பதை அழகாக, தெளிவாக விளக்குகிறார் ஆசிரியர் திருவாரூர் பஞ்சநத தியாக சுந்தரம்.

பக் - 196, விலை ரூ. 35.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017).

சேமியா உப்புமா, ரவா உப்புமா போன்ற வற்றில் உப்பு அதிகமாகி விட்டால் கூடுதலான உப்பின் அளவுக்கு ஏற்ப 5 (அ) 6 தக்காளிகள் மிக்ஸியிவிட்டு அடித்து வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கலந்து விட்டால் உப்பு சரியான அளவாவதுடன் கூடுதலான சுவையும் கிடைக்கும். தக்காளி விழுதை எண்ணெயில் வதக்குவது அவசியம். இல்லை யென்றால் பச்சை வாசனை வரும்.

— பிருந்தா இராஜசேகர்.



நட்பு வளர வழிகள்

வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் எத்தனையோ மனிதர்களைச் சந்திக்கிறோம். ஒவ்வொருவரு டனும் நட்புணர்வோடு பழகுகிறோமோ என்றால் யோசிக்க வேண்டியதே. இப்படி நட்பு எனும் உயரிய பண்பை நம்முள் எப்படி விதைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கு இந்நூல் ஒரு அனுபவ பாடமாக இருக்கின்றது. ஆசிரியர் டாக்டர். கே. என். சரஸ்வதி.

பக் - 96, விலை ரூ. 20.00

(ஜெய்சங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17).

குறைகள் தீர்க்கும் குருவாயூரப்பன்

குருவாயூரப்பனாகக் காட்சியளிக்கும் ஸ்ரீகிருஷ்ணனின் மகிமைகள்தான் எத்தனை. அவனின் எண்ணற்ற லீலைகள் ஒருசிலவற் றையும், குருவாயூர் ஸ்தல வரலாறும், சிறப்பம் சமும், குருவாயூரப்பன் புகழ் பாடும் பாடல்கள்; ஸ்தோத்திரங்கள் என்று அனைத் தும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன இந் நூலில், ஆசிரியர் வேங்கடவன்.

பக் - 104, விலை ரூ. 22.00

(சுகமதி பிரசுரம், 17/2, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், திநகர், சென்னை - 600 017).

காதல் அரங்கம்

கண்ணனின் அருளுக்குப் பாத்திரமாகிய ஸ்ரீராமானுஜரின் வாழ்க்கை வரலாறு, அவர் வாழ்வில் நடந்த அற்புதங்கள், லீலைகள் படிக்கப் படிக்க மனத்தில் பக்தி உணர்வு பொங்குகிறது. 'காதல் அரங்கம்' எனும் இந்த நாவலில் எழுத்தாளர் பாலகுமாரன், 'ஸ்ரீரங்கனே' நம் கண்முன் தரிசனம் தருவது போல் நிறுத்துகிறார். அடுத்து வரும் 'பட்டாபிஷேகம்' நாவலில் விஸ்வாமித்திரர் வாழ்க்கையைச் சித்தரித்துள்ளார். இரண்டு கதைகளும் படிக்க அற்புதமாக உள்ளன.

பக் - 252, விலை ரூ. 52.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17).

உலக அதிசயங்கள்

உலகின் ஏழு அதிசயங்களும் எப்படி, எங்கு உருவாக்கப்பட்டன, எதனால் இந்தச் சிறப்பு என்பதை இந்த நூல் அனைத்துச் சரித் திரச் சான்றுகளுடனும் முழுமையாக விவரிக் கிறது. மாணவர்கள் படித்துப் பயன்பெற வேண்டிய நூல். ஆசிரியர் கே. கதிரேசன்.

பக் - 160, விலை ரூ. 30.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண் 6124, தி. நகர், சென்னை-17).

அமெரிக்காவில் நவராத்திரி - தீபாவளி

வருடா வருடம் ஆடி, தை வெள்ளிக் கிழமைகளில் மாவிளக்குப் போட்டு, கொழுக் கட்டை செய்து தாம்பூலம் கொடுப்பது இந்தியாவில் இருக்கும் வரை என் வழக்கம்.

சென்ற வருடம் ஆடி மாதம் அமெரிக்காவில் நான் இருந்த தால் வழக்கம் போல இவையெல் லாம் என்னால் செய்ய முடியுமோ என்று என் மனத்தில் சிறு கலக்கம்.

முதல் ஆடி வெள்ளியன்று வேணியிட மிருந்து தொலைபேசியில் எனக்கு அழைப்பு வந்தது. என் மகனிடம் அவர்கள் பற்றிக் கேட்டேன்.

"அவர்கள் எட்டு ஆண்டு களாக அமெரிக்காவில் இருக் கிறார்கள். அவளும் அவன் கணவரும் மிக நல்லவர்கள். நான் பேச்சில ராக இருப்பதால் சில ஃபங்க்ஷன் களுக்கு என்னைச் சாப்பிடக் கூப்பிட்டிருக் கிறார்கள். ஜாதியில் நம்மவர் கள் இல்லை என நினைக்காதே. நாங்களெல்லாம் இங்கு ஜாதி வித்தி யாசங்களே பார்ப்பதில்லை. எல் லோரும் இந்தியர்; அவ்வளவே! போய்த் தான் பாரேன்" என்றான்.

"ஆகட்டும்" என்றபடியே மைக்ரோ வேவ் அவனில் பாலைச் சுட வைத்து அவனுக்குக் காப்பி கலந்து கொடுத்தேன்.

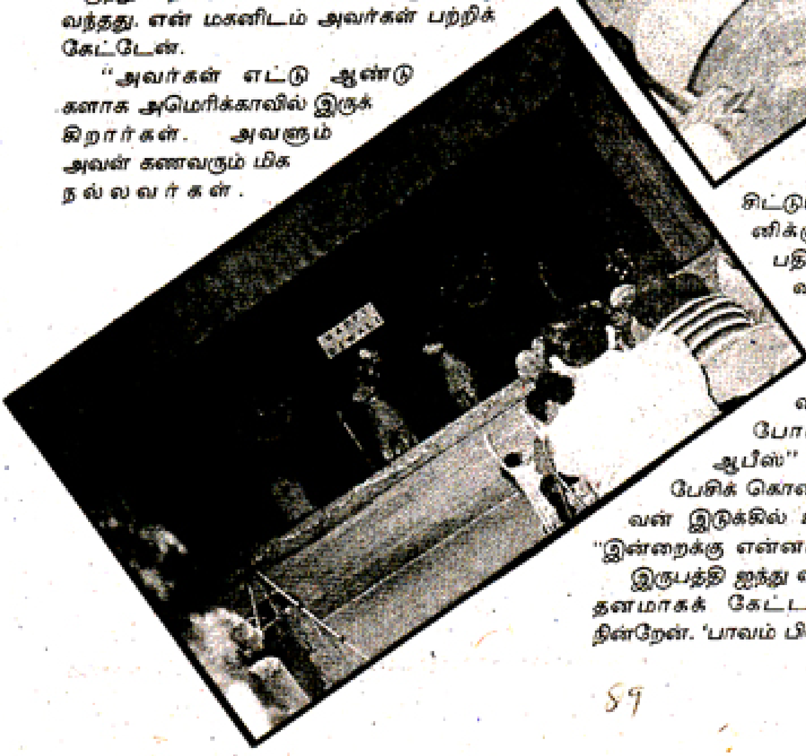
மணி , காலை ஆறரை. பிள்ளை



அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பி விட்டான்.

"சாப்பாடு பண்ணி வெச் சிட்டுப் போயிரு அம்மா. இன் னிக்கு நான் ஆபீஸிலிருந்து பதினோரு மணிக்கெல்லாம் வந்து விடுவேன். ஏனென் றால் இன்று நான் க்ளாஸ் எடுக்கும் முறை; அத னாலே சாப்பிட்டு விட்டு காலேஜுக்குப் போயிடுவேன்; அதன் பின் ஆபீஸ்" என்று படபடவென்று பேசிக் கொண்டே வாசலுக்குப் போன வன் இடுக்கில் உள்ளே திரும்பி வந்தான். "இன்றைக்கு என்னம்மா சமையல்?"

இருபத்தி ஐந்து வயதுப் பிள்ளை குழந்தைத் தனமாகக் கேட்டதில் நெகிழ்ந்து போய் நின்றேன். 'பாவம் பிள்ளை...! எத்தனை ஆண்டு



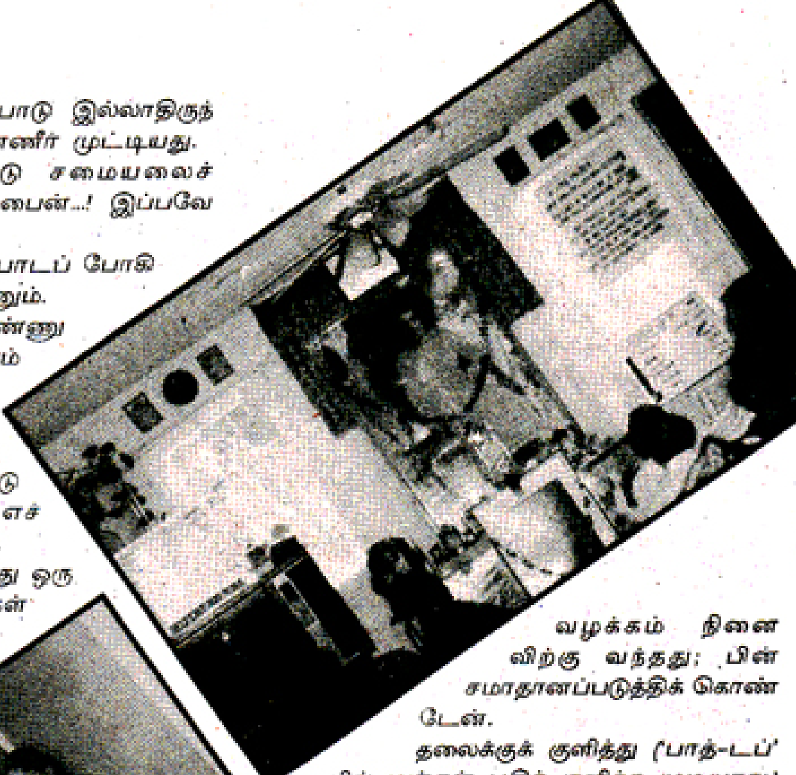
களாகத் தாய் கைச் சாப்பாடு இல்லாதிருந் திருக்கிறான்' எனக்குக் கண்ணீர் முட்டியது.

சுதாரித்துக் கொண்டு சமையலைச் சொன்னேன். "ஹையா...! பைன்...! இப்பவே நாக்கு ஊறுது!" என்றான்.

"மாவிளக்கும் இன்று போடப் போகி றேன் நான்" என்றேன் நானும்.

"அப்படியா? ஆனா ஒண்ணு மறந்துடாதே. பூஜையெல்லாம் முடிந்தபின் மறக்காமல் குத்து விளக்கையெல்லாம் நிறுத்தி விட்டுப் பின் கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு வெளியில் போ" என்று எச் சரித்து விட்டுச் சென்றான்.

ஆம்...! அந்த ஊரில் அது ஒரு சங்கடம். அதாவது, வீடுகள் எல்லாம் மர வீடுகளாக இருப்பதாலோ என் னவோ தீ விபத் துக்கள் அங்கு சகஜம்.





அதனால், எண் ணெய் விளக்கு களோ மெழுகுவர்த்தி களோ ஏற்றப்பட்டால் உடனே அணைத்து விட வேண் டும். அதுவும் அபார்ட்மெண்டுகளில் வாடகைக்கு விடப்படும் வீடுகளில் அக்ரி மெண்ட் போடும்போதே அந்த நிபந்தனை உண்டு. சொந்த வீடாக இருப்பினும் அமெ ரிக்கரில் வசிக்கும் இந்தியர்கள் பூஜை முடிந்த கையோடு சுவாமி விளக்குகளை அணைத்து விட்டே வெளியில் செல்வார்கள்.

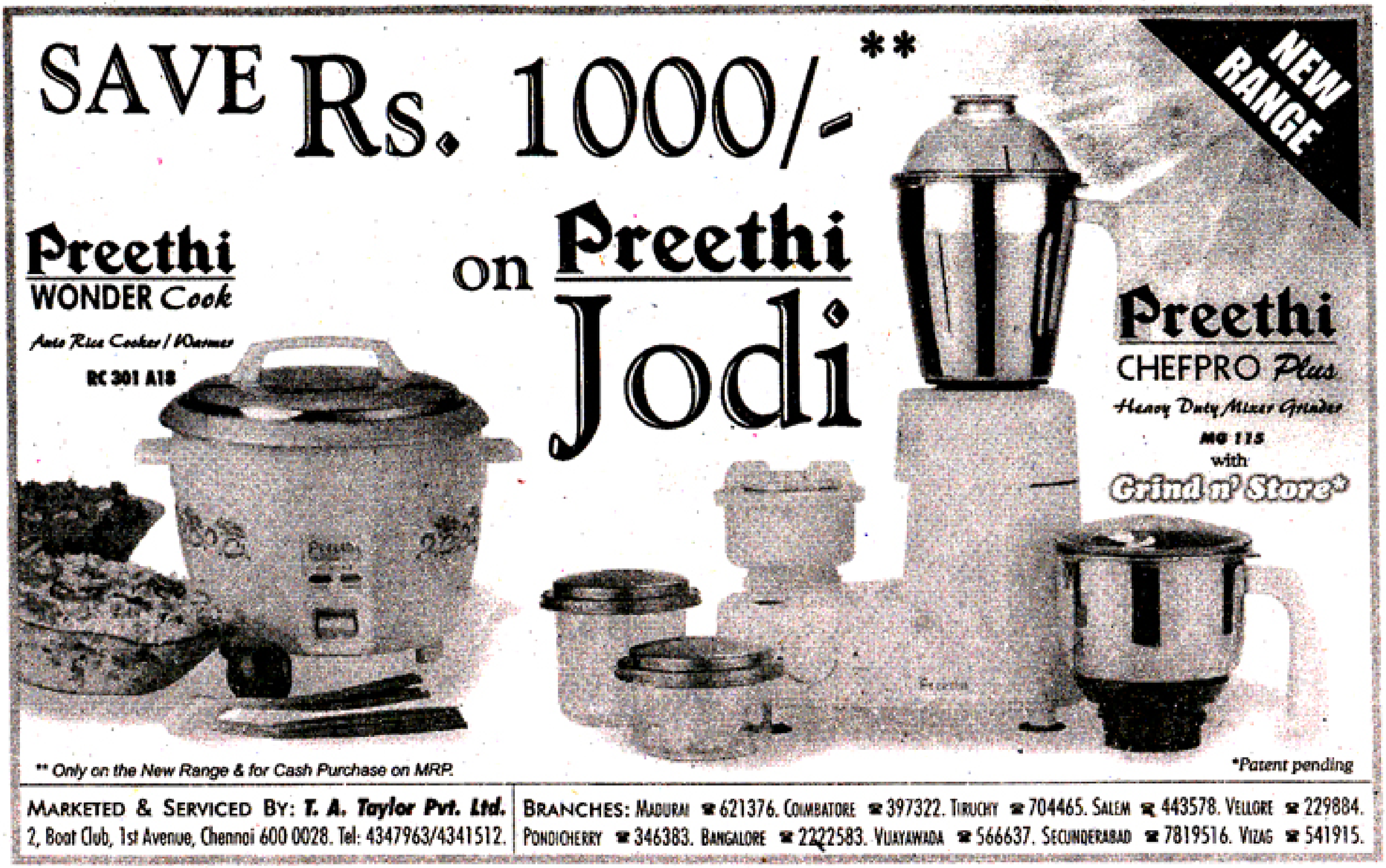
அமெரிக்கா சென்ற புதிதில் இந்த வழக்கம் என்னை மிகவும் சங்கடப்படுத்தியது. இருப் பினும், இந்தியாவிலும் சில நேரம் பூஜை முடிந்த கையோடு ஒரு பூ தொட்டு விளக்கை நிறுத்தி சுவாமியை மலையேறச் செய்யும் வழக்கம் நினை விற்கு வந்தது; பின் சமாதானப்படுத்திக் கொண் டேன்.

தலைக்குக் குளித்து ('பாத்-டப்' பில் மஞ்சள் பூசிக் குளிக்க முடியாது.) பின் சுறுசுறுப்பாக இயங்க ஆரம்பித்தே அந்த ஊர் 'இண்டியன் க்ரோஸரி ஷாப்' பில் வாங்கியிருந்த அரிசி மாவுடன் வெல்லத்தைக் கலந்து மாவிளக்குப் போட்டேன். அது மலையேறுவதற் குள் சமையலை முடித்து விட் டேன்.

ஆம்...! மைக்ரோவேவ் அவனில் சமையல் வெகு சீக்கிரம் முடிந்து விடும். காய்கறிகள் நறுக்கத்தான் நேரமாகும். சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, ஊறவைத்த கொண்டைக்கடலை இவையெல்லாம் அதிக பட்சம் எட்டு நிமிடங்களில் வெந்து விடும்; கூட்டுக்குத் தேவையான காய்கறிகள், கீரை இவையெல்லாம் ஐந்து நிமிடங்களில்! எடுத்து, தேங்காய் அரைத்த விழுதுடன் சேர்த்து நாலு கொதி கொதிக்க வைத்துக் கடுகு தாளித்தால் கூட்டு ரெடி.

எல்லாம் முடிந்து 'டைனிங் டேபிளி'ல் பிள்ளைக்கும் அவன் நண்பனுக்கும் சாப்பாடு எடுத்து வைத்து விட்டேன். பின் அலங்கரித்துக் கொண்டு மாவிளக்கு மாவையும் கையிலெடுத் துக் கொண்டு வேணியின் வீடு நோக்கிப் புறப்பட்டேன்.

வேணியின் வீடு நடக்கும் தூரம் தான். இருந்தாலும் அந்த ஊர் சாலைகளில் நடப்பவர்களைக் காண்பதே அரிது. வழியி லேயே 'ரஷ்மி' என்ற பஞ் சாபிப் பெண்மணி என்னைத் தன்


SAVE Rs. 1000/-**
on Preethi Jodi
NEW RANGE
Preethi
WONDER Cook
Auto Rice Cooker / Warmer
RC 301 A18
Preethi
CHEFPRO Plus
Heavy Duty Mixer Grinder
MG 115
with
Grind n' Store*
** Only on the New Range & for Cash Purchase on MRP.
*Patent pending
MARKETED & SERVICED BY: T. A. Taylor Pvt. Ltd.
2, Boat Club, 1st Avenue, Chennai 600 0028. Tel: 4347963/4341512.
BRANCHES: MADURAI ☎ 621376. COIMBATORE ☎ 397322. TIRUCHY ☎ 704465. SALEM ☎ 443578. VELLORE ☎ 229884.
PONDICHERRY ☎ 346383. BANGALORE ☎ 2222583. VIJAYAWADA ☎ 566637. SECUNDERABAD ☎ 7819516. VIZAG ☎ 541915.

காரில் ஏற்றி அவர்கள் இல்லம் கொண்டு விட்டு விட்டுச் சென்றார். (இன்டர்நேஷனல் லைசென்ஸ் எடுக்காததால் அந்த ஊர் காரை நான் தொட முடியவில்லை.)

வேணியின் வீடு 'டவுன் ஹவுஸ் வீடு'. கீழே பெரிய கிச்சன். (குக்கிங் ரேஞ்ச், பெரிய ஃப்ரிட்ஜ், டிஷ்-வாஷ் இப்படிப்பட்ட அமைப்புகளுடன்) டைனிங் ரூம், லிவிங் ரூம், மாடியில் இரண்டு அல்லது மூன்று பெட்ரூம்கள் கொண்டது.

நான் உள்ளே நுழையும்போதே வேணியின் வீட்டில் நிறையப் பெண்கள் கூடியிருந்தனர்; புடவை, சுடிதார், மூக்குத்தி, மெட்டி, கொலுசு, வகிட்டில் குங்குமம் சகிதம். தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், ஹிந்தி என் முழுக்க இந்தியக் கும்பல்.

ஹாலில் ஒரு பெரிய அம்மன் சிலை இரண்டடி உயரத்தில் தூக்கி நிறுத்தப்பட்டிருந்தது; பட்டுப் புடவை, நகைகள் அலங்கரிப்புடன் பளபளவென்று இரண்டு குத்து விளக்குகள் சுடர் விட்டுக் கொண்டிருந்தன. சுற்றிலும் நிறைய விக்கிரகங்கள்! நம் ஊர் போல வாசனைப் பூக்கள் அங்கு கிடைக்காது. பொக்கே மலர்கள் தாம்; அதுவும் 5 டாலர் முதல் இருபத்தி ஐந்து டாலர் வரை கிடைக்கும். வாசனையில்லாத விதவிதமான மலர்களடங்கிய அந்த பொக்கேயை வாங்கியே சாமிக்கு சாத்துவார்கள்! (எப்படியிருப்பினும் மலர்கள் மலர்களே!)

பெண்கள் எல்லோரும் வரிசையாக அமர்ந்து சுலோகங்கள் சொல்ல ஆரம்பித்தோம். டேப்பில் சுலோகங்களை ஓட விட்டு கூடவே சொன்னோம். முதலில் கணேச பஞ்சரத்னம், மஹாலட்சுமி துதி, சரஸ்வதி சுலோகம், லலிதா சஹஸ்ரநாமம், லலிதா த்ரிசதி, மஹிஷாசுரமர்த்தினி (அப்பாடி!) இப்படியெல்லாம்! அந்த நேரத்தில் எல்லோர்க்குமே பொது மொழியாக இருந்தது சமஸ்கிருதமே!

12 மணிக்கு எல்லாமும் சொல்லி முடித்த பின் அம்மனுக்குப் பாலும் பழமும் இன்னும் பல இனிப்புகளும் நைவேத்தியம் செய்தார்கள். பின் மணியடித்து கற்பூர தீபாராதனை நடந்தது.

அதன்பின் பரஸ்பர குசலங்கள் முடித்தபின் எல்லோர்க்கும் அங்கு தான் சாப்பாடு. பாவம் வேணி: இரண்டு குழந்தைகளையும் வைத்துக் கொண்டு எவ்வளவு வகையறாக்கள் செய்திருந் தாள்! ரேகா, ஜெயஸ்ரீ எல்லோரும் கூட்டாக இணைந்து செய்திருந்த மெனுதான். அந்த ஊரில் அப்படி ஒற்றுமையாக இருந்தால் தான் உண்டு.

அந்த ஊர் நிலவரப்படி 'பஃபே மீல்ஸ்' தான். எல்லோரும் வயிறு புடைக்க உண்டோம். இடையில் சிலர் என்னைப் பற்றிய கமெண்ட் வேறு: ''இருபத்தி அஞ்சு வயசுப் பிள்ளை இருக்கான்னே சொல்ல முடியாது! யூ லுக் யங் அண்ட் ப்ரெட்டி!''

(என் பிள்ளையிடம் இந்த வர்ணனை பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டேன். "போ...! இனிமே உனக்குக் கால்தான் தலை; தலைதான் கால்" என்றான் அவனும் பதிலுக்குக் கிண்டலாக.)

அதன்பின் எல்லோ


அழகு மிளிரும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு
நம்பகமான ஒரே கூந்தல் தைலம்
குணா கூந்தல் தைலம்
GUNA KOONTHAL THAILAM
குணா கூந்தல் தைலத்தை தினசரி உபயோகித்தால்
☆ தலைமயிர் நீண்டு, கறுத்து, அடர்த்தியாய் வளரும்
☆ தலைமயிர் உதிர்தல், செம்பட்டை நிறம், இளம் பித்த நரை, தலை அரிப்பு, பொடுகு, சொரிந்தால் செதில் உதிர்தல் குணமாகும்.
☆ ஆண்கள், பெண்கள் அனைவருக்கும் ஏற்றது.
இயற்கை தரும் அதி உன்னத மூலிகைகளால் சித்த மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்பட்டது.
வியாபார விசாரணைகளுக்கு கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.
100ml, 200ml Packing
விபரங்களுக்கு
Agasthiar Pharmaceuticals
P.Box No. 588, SALEM - 636 005.
இப்பொழுது எல்லா மளிகை, மருந்து மற்றும் ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கிறது.


AS
AALURI SAREES
Wholesale Cloth Merchants
4/38, R.K. MUTT ROAD, LUZ BAZAAR, MYLAPORE, MADRAS - 4. PH : 493 57 91
(Opp. Mylapore Railway Station)
அல்லூரி சாரியில் தித்திக்கும் தீபாவளிக்கு புதுப்புது ரகங்களின் அணி வகுப்பு
பட்டு ரகங்களில்
20%
வரை தள்ளுபடி
சுடிதார் மெட்டீரியல்கள்
பேன்சி காட்டன் சேலைகள்
பட்டு சேலைகள், வேஷ்டிகள்
மற்றும் பற்பல புதுரகங்கள்
கிரடிட் கார்டு வசதி உண்டு
பெண்களுக்கு, சுடிதார், சல்வார், பிளவுஸ், சிறந்த முறையில் தைத்து கொடுக்கப்படும்.

ருக்கும் தாம்பூலம் கொடுத்தார்கள்; வெற்றிலை, பாக்கு பழம் சகிதம்! ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? அமெரிக்காவில் தாம்பூலமா? இண்டியன் கடைகளில் வெற்றிலை கிடைக்கும். ஆல இலை போல, பெரிதாக இருக்கும்; பாக்கும் கிடைக்கும். வாழைப்பழம் அமெரிக்கன் கடைகளிலேயே கிடைக்கும் பச்சைப் பழம்தான்; முக்கால் அடி நீளம் இருக்கும் ஒரு பழம். விலை 25 செண்ட்.

தாம்பூலத்துடன் ஒரு டாலர் காசும் கிடைத்தது.

அன்று ஒருநாள் மட்டுமல்ல; ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் ஒவ்வொருவர் வீட்டில் அதே போல பூஜை. நவராத்திரியன்று ஒருவர் வீட்டில் காமாட்சியம்மன் படமும், ஸ்ரீசக்ர டாலரும் கிடைத்தது! அதைக் கொடுத்த பெண்ணின் பிறந்த வீடு இந்தியாவில், சென்னையில் காஞ்சி காமாட்சி கோயில் பின்புறமாம்.

என் பங்கிற்கு நானும் வழக்கம் போல, இந்தியாவில் இருக்கும் போது செய்தது போல, அமெரிக்காவிலும் வெள்ளிக்கிழமை பூஜைகள் செய்தேன். நவராத்திரிக்கு 'டாலர் ட்ரீ' (Dollar Tree) என்ற கடையில் போய் பொம்மைகள் வாங்கி வந்து கொலு வைத்தேன். 'டாலர் ட்ரீ'யில் எது எடுத்தாலும் ஒரு டாலர்.

சரஸ்வதி பூஜையன்று அனைவரையும் என் இல்லத்திற்கு வரவழைத்தேன். நன்கு ஊறி, பருத்த கொண்டைக்கடலை சுண்டல், சர்க்கரைப் பொங்கல், பால் பாயசம் இவற்றுடன் அனைவர்க்கும் தாம்பூலம் கொடுத்தேன்.

அதன்பின் தீபாவளிப் பண்டிகை. எந்தப் பண்டிகையானாலும் சனிக்கிழமை இரவுகளில்தான் அங்கிருப்போர் கொண்டாட முடியும். இந்த முறை தெய்வாதீனமாக தீபாவளி சனி இரவு ஞாயிறு காலை வந்தது. பொது மக்களுக்கு வாண வேடிக்கை விட அனுமதி கிடையாது. மேலும் அந்தக் குளிரில் (மைனஸ் 12) காலையில் எழுந்து தலைக்குக் குளிப்ப தெல்லாம் ஏது? இருப்பினும், அங்கும் நான் லக்ஷ்மி - குபேர பூஜை செய்தேன்! மாலையில், 'இந்தியன் அசோசியேஷன்' பொது இடத்தில் விழாக் கொண்டாடினார்கள். கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகள் நடந்தன; என் மகன் கிடார் வாசித்தான். பின் விருந்து. தலைக்கு 'பத்து டாலர்' வசூலித்திருந்தார்கள்.

அதன்பின் 'ராலே'யில் என் இன்னொரு உறவினர் ராதுவின் (டாக்டர் சீனிவாஸின் அண்ணா) இல்லத்தில் பாபா பஜன்; பாபா பிறந்த நாளன்று நடைபெற்றது. ஒவ்வொருவர் இல்லத்திலிருந்து ஒவ்வொரு ஐட்டம் எடுத்துச் சென்றோம். நானும் என் பங்கிற்கு உருளைக் கிழங்கு பட்டாணிப் பொரியல், புளியோதரை, மைசூர்பாகு எடுத்துச் சென்றேன்.

அமெரிக்க லேடி, சீனத் தம்பதியர், கறுப்பர் இன ஆண், (இவர் பாபா பெயரில் பெரிய பாட்டு எழுதி, ஆல்பமே ரிலீஸ் செய்துள்ளார்) இந்தியக் கும்பல் இணைந்த அந்த பஜனை... ஆஹா...! என்னால் ஜென்மத்திற்கும் மறக்க முடியாது.

இந்தியப் பாரம்பரியமும், கலாச்சாரமும், பழமையும் வழுவாமல் அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட பூஜைகள் இவை!

மேற்கண்ட விஷயங்களை எழுதி வரும் போது இன்னொரு விஷயமும் என் நினைவிற்கு வருகிறது. அதாவது, இந்திய + அமெரிக்க கலாச்சார ஒற்றுமை!

இந்தியா இருப்பது ஒரு கோடியில்; அமெரிக்கா இருப்பது மறு கோடியில்... இவைகளுக்குள் கலாச்சார ஒற்றுமையா? அதுவும், அவர்கள் சம்பிரதாயங்களும் நம் சம்பிரதாயங்களும் எப்படி இணைய முடியும்? என்கிற கேள்வி படிப்பவர் மனத்தில் எழலாம்.

அக்டோபர் 31 அன்று அமெரிக்காவில் "ஹாலோவீன்ஸ் டே" (Halloweens Day) என்று கொண்டாடப்படுகிறது. அதாவது அன்று கல்லறையிலிருந்து துஷ்ட ஆவிகளும் பைசாசங்களும் வெளிவரும் நாளாம். (நம்மை விட அவர்களுக்கு இவற்றில் நம்பிக்கை அதிகம்.) அந்தப் பேய்களை வீட்டுக்குள் நுழையாமல் விரட்ட எல்லா வீட்டு வாசல்களிலும் நம்மூர் சோளக்கொல்லை பொம்மைகள் போன்ற பொம்மைகள் தொங்க விடுகிறார்கள். மேலும் பெரிய பெரிய திருஷ்டிப் பூசணிக்காய்களையும் வரிசையாக நுழைவாசலுக்கு வெளியில், வாயிலில் வைக்கிறார்கள்.

இதைப் பார்த்தபோது எனக்கு என்ன தோன்றியது? இந்தியாவிலும் திருஷ்டி கழிக்க பூசணிக்காயும், சோளக்கொல்லை பொம்மைகளுமே! அதிலும் அமாவாசையன்று பெரிய பெரிய பூசணிக்காய்களை கண் திருஷ்டி படாமலிருக்க உடைப்பதும் நம்மூர் வழக்கமல்லவா? எங்கோ இருக்கும் அமெரிக்க, இங்கிருக்கும் இந்திய எண்ண ஒற்றுமைகளைப் பார்த்தீர்களா? கண்படுவது, திருஷ்டி படுவது போன்ற எண்ண ஓட்டங்கள் இருபாலார்க்குமே பொதுதானே!

மேலும், 'ஹாலோவீன்ஸ் டே' அன்று சிறுவர்களும், சிறுமிகளும் விதவிதமான முகமூடிகள் அணிந்தும், பலதரப்பட்ட மாறுவேடங்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் வலம் வருவார்கள். வீடு வீடாக வந்து இனிப்புகளும் சாக்லேட்டுகளும் வாங்கிச் செல்வார்கள். நாம் வெளியில் சென்றிருந்தால் கூட ஒரு பையில் இனிப்புகளை நிரப்பி, வாசற்கதவில் தொங்க விட்டு விட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

இந்தியாவில் செப்டம்பர் – அக்டோபர் மாதங்களில்தான் நவராத்திரி கொலு. கொலு ஒன்பது நாட்களும் சிறுவர், சிறுமிகள் விதவிதமான உடையலங்காரங்களில் வீடு வீடாக வந்து கொலுவுக்கு அழைத்துச் சுண்டலும், இனிப்புகளும் பெற்றுச் செல்வதில்லையா?

அக்டோபர் மாதத்தில் அமெரிக்காவில் நிகழும் இந்திய நிகழ்ச்சியை நான் நேரில் கண்டு, அங்குள்ள அமெரிக்கக் குழந்தைகளுக்கு இனிப்புகள் தந்த போது அவர்கள் உருவத்தில் நம் ஊர்க் குழந்தைகளையே கண்டுகளித்தேன்.

- பாக்யலக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Vadamal, Vadhoolam, Magam, 31/180cm/B.Com., Own established business only. Son, own Flat in Bangalore. Needs suitable bride. Box No. 16879

■ Bharadwajam, Vadama Iyer, 32/173/8000 Pre Degree Mrugaseersham Pious, out look settled business at Chennai seeks alliance from cultured family. Girls employment optional. Box No. 16881

■ Saiva Vellalar Pillai, 28/5.10"/BE MEC Handsome Boy working MNC Bangalore seeks fair, good looking graduate girl decent family. Reply with horoscope detail to Box No. 16882 Phone : 080-6634395 Email : raghuramk@kpg india.com.

■ Vadamal, Haritham, Mirugasrisham, Rishabam, 35/165/8000 B.Com., LLB, C.A. (Final) appeared boy, seeks well qualified girl. Subsect acceptable. Reply to Box No. 16883

■ பிராமணர், வடமாள், வயது 41, ஹஸ்தம், ஸ்ரீவத்ஸம், கண் பார்வையில்லாதவர், வீட்டிலுள் தன் வேலைகளை செய்து கொள்பவருக்கு கல்யாணத்திற்கு பிராமணப் பெண் தேவை. பையனுக்கு மேல்நாட்டுப் பட்டப் படிப்பு, சென்னையில் சொந்த வீடு, மாதம் உயர்ந்த மாத வருமானம், ஆங்கிலத்தில் எழுத்தாளர், பெண் படித்தவளாகவும், பொறுமையுள்ள, மனம் விரும்பி, உதவும் நோக்குடனும் இருக்க வேண்டும். பெண்ணின் வயது 30க்கு மேலிருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 16884

■ Vadamal, Koundinyam, Anusham, 27/170/M.Sc., Blue Star 10,000/- seeks only Vadamal girl below 23, graduate, unemployed interested in Carnatic Music. Horoscope family bio-data to Box No. 16885

■ கவரா நாயுடு, பூரம் 35, (பிஎஸ்ஸி.) படித்து தனியார்த் துறையில் வேலையிலுள்ள மணமகனுக்கு +2 படித்த 28 முதல் 30 வயது வரை வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. சென்னையில் சொந்த வீடு உண்டு. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16886

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Hastham, fair, 34/5.5 M.E., M.Tech., University Professor, seeking fair, post-graduate girl, Computer preferable. Box No. 16887

■ Iyengar, Thengalai, Kousikam, Pooram, 30/B.Sc., PGDSM/180cms/purchase officer at Hosur/Rs.80,000/-p.a. seeks suitable alliance. Subsect no bar. Phone : 04344 - 46767. Box No. 16888

■ Sourashtra, B.E., M.S. Computer Engineer USA 30/174 seeks Beautiful, fair, good looking bride from respectable family having BE/ME M.Sc., Computer Science/MCA/PGDCA/BCA/MBBS/MBA of same caste. Send horoscope, bio-data and family details to Box No. 16889

■ Wanted Bride Preferably Keralite, fair, slim, good-looking, home loving, god fearing, domestically well trained for Boy, Bharadwajam, Thiruvonam, 46 years (but looks very young) B.Com., 5.6", Fair, slim, clean habits, handsome, healthy. Legal divorcee after a very brief marriage. No encumberance. Decently employed in a reputed concern in gulf. Spinster/Innocent divorcee/Widows/without encumberance will be considered. Horoscope optional. No demands. Early and simple marriage. Box No. 16890

■ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், பூராடம், வயது 48, ரூ. 7000/- மாத வருமானம், மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ளவர். உடல் ஊனமுடைய வரனுக்கு வேலைக்குப் போகாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16892

■ Iyer, Brahacharanam, Nithyanda, Revathi, 32, DCT, Senior Officer, MRPL, Mangalore, seeks graduate girls, Between 25-28, from decent family same sect must, awaiting Job offers from abroad. Reply early, early marriage prefered. Box No. 16893

■ வடமாள், (சுக்லயஜுர்) கௌசிகம், பூராடம், டிப்ளமா, இன்ஜினியர்/32/170/5500 சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16894

■ Iyer, Vadamal, Kaundinya, Chitrai, 33 years, B.Sc., AS-400IBM/Sr. Officer/Central Govt. Company, Chennai/Rs. 14,000/-p.m. seeks employed/unemployed girl. Box No. 16895

■ ஆர்ய வைசியா புனகசிவ திருவாதிரை/7ல் செவ்வாய் 39/170/12000 பிஎஸ்ஸி, வங்கியில் வேலை, சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு படித்த நல்ல குணமுள்ள மணப்பெண் தேவை. குடும்பப் பின்னணி, ஜாதகத்துடன் எழுதவும். வேறு வகுப்பு மணமகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 16896

■ Arya Vysia, Komutti Chettiar, B.E. Computer 34/Rs.15000/- per month, seeks educated Arya Vysia Girl. Reply bio-data, horoscope to Box No. 16897

■ பிள்ளை, சோழிய வேளாளர், 33, பார்மஸி டிப்ளமோ, பார்மசிஸ்ட், 7000/- சென்னை தகுந்த மணப்பெண் தேவை. இளம் விதவைகளும், சிறு உடல் ஊனமுற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பிள்ளை, முதலியார், நாடார் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16898

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

■ Brahacharanam, Kousika, Ayilyam, 34/175, very slight defect in Speech, Own Business, Own house at Calcutta seeks girls from respectable, simple family. Horoscope optional. Subsects acceptable. Phone : 622 4690. Details to Box No. 16899

■ Alliance invited for Vadama, Kaundinya, Anusham-4 Bachelor, 39/163/10,000 plus Officer PSU from parents of employed/unemployed girls. Subsect no bar. Reply with horoscope bio-data to Box No. 16900

■ Iyengar, Vadhoolam, Pooradam, 27/5'.7", M.Sc., Clerk, Nationalised Bank in Chennai/only son, own house, seeks science graduate preferred unemployed in and around Chennai. Ph : 915 33132 (Chengleput Local call) Box No. 16901

■ Iyengar, Vadhoolam, Pooram, 32, +2 Computer Literate Ad agency, 4000/- Own houses, 3000/- investments seeks bride from decent Ordinary middle class Iyengar family, no dowry. Phone : 432 1969 Chennai. Box No. 16902

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Mrigasirisham, B.Sc., 28, 5'.11" IAF Fighter Pilot seeks fair, good-looking, smart girl, subsect no bar. Contact Ph : (044) 486 1976. Box No. 16903

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poosam, 29 years, 6'/ DECE Director for Pvt Ltd Co., good-looking Boy with clean habits seeks suitable alliance. Contact : 637 3031. Box No. 16904

■ 1) Vadagalai, Kousikam, Hastham, 31, 167, 5000/- B.Sc., B.Ed., Public Ltd, Own House/seeks good-looking domestically well trained graduate girl. Thenkalai acceptable. 2) Thenkalai, Bharatwajam, Thiruvonam, 29, 164, 4500/- B.Com., M.C.S., Public Ltd., seeks employed/unemployed girl. Vadakalai acceptable. Box No. 16905

■ Iyer, Bharathwaj, Krithigai 2nd padam, Rishaba Rasi, Vadamal, D.M.E., 30, 5'.4" Rs. 10,000/-p.m. Business/ Oil Dealer, Own House Coimbatore. Seeks alliance from graduate/employed girl. Contact Box No. 16906

■ Iyer, Brahacharanam, Anusham, 37, Chevvai in 4th place, Garga Gothram, +2, Working in Pvt. Ltd Co., 5'.4" Rs. 5000/- p.m. Own house at CBE seeks suitable girl. Box No. 16907

■ Wanted only employed lady/widow 37 - 45 any Brahmin for Vadama, Iyer, handsome, widower, 45, well employed in Public Sector, owns two houses, site. Son doing B.E., Daughter PUC. Box No. 16908

■ Vadama, Chandilya Moolam, Propertied MCA groom with clean habits, MNC/Chennai employed 4.75 lakhs/Annum seeks educated fair, good-looking home loving girl. Reply with horoscope to Box No. 16909

■ தென்கலை ஐயங்கார், சதயம், கௌண்டின்யம், 37/174, M.A., M.Ed., CLIS, பரம்பரை சித்த வைத்தியம், ஸ்ரீரங்கத்தில் சொந்த வீடு, நிலங்கள், மாடு, ஆயில் மில் உள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. சொந்தத் தொழில் ரூ. 8500/- உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 04326 - 40345 பெட்டி எண் : 16910

■ சோழிய வேளாளர், பரணி, 1965/167செ.மீ., எம்.ஏ., பி.எச்.டி. 18,000 தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. மணமகனின் இளைய சகோதரர்களுக்கு திருமணம் ஆகி விட்டது. மணப்பெண் பட்டதாரியாகவும், 28 வயதிற்குட்பட்டும் வேலைக்குச் செல்லாதவராகவும் இருக்க வேண்டும். பிராமண வரன்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 16911

■ Iyer, Brahacharanam, Garga, Pooradam, 29, 5'.7", 7000/- TVS Sundaram Newton, Chennai seek graduate employed girl from respectable family. Phone : 621 8409. Box No. 16912

■ Iyer, Haritha, Visakam, 28/170/B.Tech., MS affluent family well settled U.S. handsome boy seeks smart, intelligent, well qualified beautiful girl below 23 from respectable family. Subsects acceptable. Horoscope with details to Box No. 16913

■ Kerala Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Avittam, 25 years, 173, Software Engineer, USA seeks fair, good looking, graduate, Brahmin girl. Subsects no bar. Contact : Phone : 044-6500778. Box No. 16914

■ இந்து, சைவப் பிள்ளை, 30, சொந்தத் தொழில், தாரமிழந்தவர், 4 வயதில் ஆண் குழந்தை உள்ளவர்க்கு, இந்து சைவ விதவைகள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16915

■ Nattukottai Chettiar, legal divorcee, 40, salary 20,000/- Bank employed, 15 lakhs assets invited alliance for IInd marriage from ladies below 35. Caste/ Religion/widows/divorcee no bar. Box No. 16916

■ Iyer, Vathimal, Gowthama, Bharani, graduate, 38/ 11,000/- 175 cm, Central Govt, employed Chennai. Legal divorcee boy, no encumberance, Own Flat, seeks alliance from respectable family with horoscope. upto 35 years. Subsect acceptable. Simple marriage. Box No. 16917

■ Kousikam, Tamil Iyer, Vadamal, Revathy 33/174/ DME/16,000 employed MNC Hyderabad seek suitable bride graduate employed/unemployed 27 years and below. Send horoscope family details phone (044)4660197. Box No. 16918

■ தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிகம், ஹஸ்தம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த 32 வயது, 5'.8", உயரமுள்ள பெங்களூரில் சொந்த வீடு வசதிகளுடன் நல்ல கம்பெனியில் பிட்டர் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 16919

■ Iyer, Ashtasahasram, Gowndinya, Bharani, fair, tall, 178 cm/B.Com., M.F.M., A.C.A., Practising Chartered Accountant Trichy seeks fair, tall, suitable qualified



மகிழ்வித்து மகிழுங்கள்.

ஆதரவற்ற பெண் குழந்தைகளின் புகலிடம்

வேதாரண்யம்
கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம்
வேண்டுகோள்



பேரன்புடையீர்.

> நாரத முனிவருக்கு எப்படியும் ஒரு காரியம் நடந்தேற வேண்டியிருந்தது. எந்த தெய்வத்தையாவது பிரார்த்தித்து அந்த காரியத்தை சாதிக்க நினைத்து தேவலோகம் செல்கிறார். அங்கே விஷ்ணு பகவான் தியானத்திலிருப்பதைப் பார்க்கிறார்.. விஷ்ணு தாமே இறைவனாக இருந்து கொண்டு யாரைத் தியானிக்கிறார் என்று வியந்து நாரதர் விஷ்ணுவையே அவர் யாரைத் தியானிக்கிறார் என்று வினவுகிறார். பகவான் விஷ்ணு, உலகிற்கெல்லாம் சக்தி தரக்கூடிய தேவியைத் தியானிப்பதாகவும், நாரதரும் அவ்வாறு தேவியைத் துதித்து வேண்டியதைப் பெறலாம் என்று கூறினார்.
>
> – தேவி பாகவதம்.

நவராத்திரி சமயத்தில் சுவாசினிகளைத் தேவியாக நினைத்து துதிப்பது வழக்கம். தீபாவளிப் பண்டிகையும் தேவியருளால் தான் கிடைத்தது.

கல்வியிலும் ஏழை, எளிய, ஏதிலிச் சிறுமியருக்கு உதவுங்கள்.

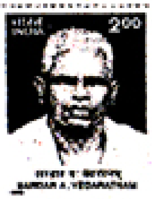
கடை கோடி கிராமப்புறத்தில் காந்தியச் செம்மல் வேதாரண்யம் உப்பு சத்யாகிரஹ தியாகி சர்தார் வேதரத்னம் அவர்களும் அவர்தம் ஒரே மைந்தர் பத்மஸ்ரீ வே. அப்பாகுட்டி அவர்களும் இந்திய சுதந்திரத்திற்கு முன்பே (1946) காந்தி அடிகளின் ஆசியுடன் தொடங்கிய மகளிர் தொண்டு நிறுவனமான கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம் என்ற எளிய சமுதாயத்தில் வாழும் சுமார் 3,000 பெண் குழந்தைகள் சார்பில் இந்த வேண்டுகோளை வைக்கிறோம்.

பெருந்தலைவர்களான, பூஜ்ய விநோபாபாவே தொடங்கி வைத்த கோசாலை, பாரத ரத்தினங்கள் ராஜாஜி தொடங்கி வைத்த அன்னபூர்ணாலயம், முதல் பார்லிமெண்ட்சபா நாயகர் ஜி. வி. மாவ்லங்கர் தொடங்கி வைத்த கலைமகள் நிலையம், சி. சுப்ரமண்யம் அவர்கள் தொடங்கி வைத்த நசிகேத நிவாஸ், காமராஜ், ஆர். வெங்கட்ராமன் ஆகியோர் தொடங்கி வைத்த குடிநீர் திட்டம் ஆகியவற்றை பெற்று அவர்கள் நல்ஆசியுடன் காந்திய வழியில் வாழ பயிற்சி எடுக்கிறோம்.

கிராமப்புற ஏழை எளிய ஏதிலிப் பெண்குழந்தைகளுக்கு இலவச உணவு, உடை, இருப்பிட வசதி, கல்வி, தொழிற்கல்வி, (ஆஃப்செட் அச்சுப்பள்ளி, தொலைக்காட்சி கட்ட – பழுது நீக்க, கம்ப்யூட்டர் கட்ட – பழுது நீக்க, மின்னணு சாதனங்கள் செய்ய, சிவில் ட்ராப்ட்ஸ்மன், ரேடியோ டிவி, ஆடை தயாரித்தல், பசு பராமரித்தல், சித்தவைத்யம், ஊதுவத்தி, செவிலியர், அலுவலக நிர்வாகம் போன்ற பயிற்சிகள்) ஆகியன தந்து 54 ஆண்டுகளாக ஆதரிக்கும் குருகுலம் மகளிர் தொண்டு நிறுவனத்திற்கு ஆதரவுதாருங்கள்.

ஆதரவற்ற பெண்களின் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி, மலர்ச்சி, வாழ்க்கையில் பிடிப்பு ஆகியன ஏற்படுத்தித்தர உங்களுடைய, தங்கள் அன்பர்களுடைய அன்பளிப்புகளை, நன்கொடைகளைப் பொருளாகவோ, தொகையாகவோ அனுப்பி உதவுங்கள். ஆதரியுங்கள். மகிழுங்கள்.

நவராத்திரி, தீபாவளி, நல்வாழ்த்துக்கள்



நிறுவனர்
அமரர். சர்தார்.
வேதரத்னம்
தபால்தலை

ராஜாஜி திறந்து வைத்த அணையா அடுப்பு நமது அன்னபூர்ணாலயத்தின்

ஒரு நாள் உணவுச் செலவு (4 வேளைகள்) (600 பேர்)	ரூ.	12,000/=
ஒரு மாணவிக்கு ஒரு ஆண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி) செலவு	ரூ.	6,000/=
குருகுலத்தின் ஒருமாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	3,60,000/=
ஒரு மாணவிக்கு ஒரு ஆண்டிற்கு ஆகும் பராமரிப்பு செலவை வைப்பு நிதியாக வைத்து வட்டி மூலம் தொடர்ந்து ஏற்று ஆதரிப்பதற்கு	ரூ.	60,000/=
சுமார் 50 பசுக்களை ஒருநாள் பராமரிக்க செலவு	ரூ.	1,500/=

எவ்வளவு சிறிய தொகையானாலும் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G வருமான வரிவிலக்கு பெறலாம்.

முகவரி: கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம் தேசிய விருது பெற்ற மகளிர் தொண்டு நிறுவனம்,
த.பெ.எண். 2. வேதாரண்யம் - 614 810. நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்.
போன் : (04369) 50227, 50027, 50011 தந்தி : *GURUKULAM. VEDARANIAM - 614 810.*

(அரசு சலுகை:) உள்ளாட்சி, கதர், அரசு நிறுவனங்கள், திருக்கோயில்கள், கல்வி நிலையங்கள் விலைப்புள்ளி கோராமல் குருகுல அச்சகத்திற்கும், குருகுல எலக்ட்ரானிக்ஸ்க்கும் வேலை கொடுக்கலாம். விற்பனை வரி கிடையாது. Govt. of India FCRA No. 075960069

கொடுத்தால் வரும்

SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE
Govt. of India

Announces Full Time/Part Tiem Courses

PG DIPLOMA / DIPLOMA

BUSINESS MANAGEMENT (PGDBM/DBM)

TRAVEL & TOURISM (PGDTTM/DTTM)

(Air Ticketing, Fare Calculation, IATA/UFTAA Syllabus)

INTERIOR DESIGNING (PGDID/DID)

(Fundamentals of Design, Colour, Interior Decoration)

EXECUTIVE SECRETARYSHIP (DES)

(MS Office, Shorthand, Accountancy, Office Management)

Duration : 4/6 Months. **Eligibility :** +2 & Above.
Classes : At Chennai & Coimbatore.

★ Fee concession available for Women and SC/ST candidates
★ Guidance for setting up own Enterprise / Loan assistance

Course details and Application canbe had by sending a self-addressed envelope affixing Rs.6/- stamps superscribing the course applied for (or) in person.
Contact : **SISI, Management Training Division, 65/1, GST Road, Guindy, Chennai-32, Ph : 2341011/12/13**
(or) 50, Habibulla Road, T.Nagar, **Cehnnai - 17**
Ph : 8280127 / 8238597.
or No.386, Patel Road, Ram Nagar, Coimbatore - 641 009.
Ph : 230426 / 233956
REGISTER BY PAYING RS.250/-

COURSE COMMENCES ON 16.10.2000

Academy for Career and Vocational Education & Training

மகளிருக்காகவே நடத்தப்படும் பயிற்சிகள்

ACVET has Trained more than 500 Beauticians and over 1000 persons in various fields for self employment in collaboration withNational Small Industries Corporation (NSIC, Govt. of India Enterprise), Loyola Institute of Vocational Education (Loyola College, Chennai), SIET College for Women and Rotary Club.

(Hair dressing & styles, Threading, Henna Treatment & Conditioning, Facial, Bridal Makeup, Mehendi) **Fees : Rs.2,500/-**
Duration : 3 weeks / 2 hrs. per day. Flexible Timings. Week-end Batches also available.

Design & Fine Arts Courses

Fashion sketching & illustration, Textile Designing, Merchandising, Garment Manufacturing Technology, Interior Designing, Interior Decoration, Fine Arts (Drawing and Painting), Personality Development Programme, Air Ticketing & Tourism, MS Office E.mail & Internet, DTP.
ACVET, #49, Habibulla Road, T.Nagar, Chennai - 17. Ph : 8280127 / 8238597.

Course commences on 16.10.2000.Register Immediately



அதிர்ஷ்ட விநாயகர்



உயர்தர கண்ணாடியில் கைகளால் உருவாக்கப்பட்டது இந்த அதிர்ஷ்ட விநாயகர் உருவாகுவதை நீங்கள் நேரில் காண முடியும். காஞ்சி மகா பெரியவாள் அவர்களால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டது. உங்கள் கைகளுக்கு வந்த 15 நாட்களுக்குள் நல்லது நடக்கும். நவராத்திரி சமயத்தில் வீட்டிற்கு வருகின்ற சுமங்கலிகளுக்கு இந்த அதிர்ஷ்ட விநாயகரை தருவதனால் நன்மைகள் பல பெறுவீர்கள். மூன்று அளவுகளில் கிடைக்கும்.விலை ரூ. 30.00, 60.00 மற்றும் 90.00 ரூபாய். கூரியர் சர்வீஸ் மூலம் பெற விரும்புகிறவர்கள், தமிழ்நாட்டிற்குள் ரூ. 15.00 பிற மாநிலங்கள் ரூ. 30.00 சேர்த்து அனுப்பவும்.எங்களிடம் காலை 8 மணி முதல் மாலை 8 மணி வரை நேரில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். விடுமுறை கிடையாது.

உங்கள் தேவைகளுக்கு எங்களுக்கு Money order அல்லது Demand Draft Payable at Chennai in favour of. B. vinoba.

உருவாகும் இடம்:

ப. வினோபா

புதிய எண்.15, பஜார் சாலை, சைதாப்பேட்டை, சென்னை – 15.
(பிரேம்ஸ் கண் மருத்துவமனை அருகில்) Ph: 91-44-2200225
E.mail:vinoba_aakash@yahoo.com

எல்லா ஊர்களுக்கும் விநியோகஸ்தர்கள் தேவை

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/11/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

bride below 24. Sai devotees preferred. Phone : (04322) 22364 - Horoscope with Bio-data. C/o Chandrasekar, (044) 8280962. Box No. 16920

■ வடகலை, கர்கய, பூராடம் 32/185 செ.மீ., பிகாம்., எம்பிஏ. சென்னையில் சொந்த பிஸினெஸ் மாத வருமானம் 15,000 சொந்த வீடு கார் வசதியுள்ள பையனுக்கு 165 செ.மீ., உயரத்துக்கு குறையாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16921

■ Iyer Brahacharanam, Koundinya, Pooram, fair, good looking Boy 40/173 legal divorcee without encumbrance, employed abroad, seeks educated domestically trained good looking girl willing to go abroad. simple marriage. Reply with horoscope. Box.No. 16922

■ Iyer, Vadamal, Garga Gothram, Vishakam, M.Com 13.11.1966, fair, 5'3", 10,000/-p.m, working in public sector unit Mumbai, seeks suitable employed/unemployed bride. Box. No. 16923

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், உத்திரம், 5'6", 29 வயது, பட்டதாரி, ரூ.15000 + போனஸ்+ LTC+medical. தனியார் நிறுவனத்தில் எக்ஸிக்யூட்டிவாக (executive) பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த, வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 16924

■ Vadamal, Naidhrubakasyapam, Karthigai II, 28/183/HSC Mars in seventh place own business in Mumbai. Good income. reply with details. Box No. 16925

■ Tanjore Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Thiruvadirai, B.E., 24 Engineer, Leading PSU. Seeks Bride same subsect good looking graduate decent job, Bangalore, transferable. Phone 080-3408058. Send horoscope. Box. No. 16926

■ கார்காத்த சைவ வேளாளர் மகம் சிவப்பு, B.Sc, D.CA, 32, 179, Rs.6000, தனியார் நிறுவனத்தில் பணியிலுள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பணியில் உள்ள (அ) பணியில் இல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம், மற்ற விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன். 044- 2454917. பெட்டி எண். 16927

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Krithiga, 33,170, B.Com, Paints Business, Rs 3 lakh p.a, seeks educated, domestically trained girls. Contact (044) 2328746/2317778. Box. No. 16928

■ Arcot Mudaliar (Agamudayar), Army officer family, 28/175/very fair/B.E., MS(USA) computers HI VISA, Brother at canada, seeks very fair slim girl, Engineeer/MBBS from good status family India/ employed USA. Respond with Bio-data, horoscope for early marriage. Boy visiting January. Subsects no bar. Box No. 16929

■ Vadagalai, Bharadwajam, Thiruvathirai, M.Sc., 33/5'9", Rs.12,000/- owning house Chennai, seeks graduate girl below 28 years. Kalai no bar. Ph:044- 4849893. Box No. 16930

■ Vadama, Srivathsa, pooram, Slim 40, 172/16,000/ B.Sc., Boy employed in reputed firm seeks fair. Graduate employed girl. Box No. 16931

■ Iyer, Vadamal Garga, Visakam, 36, 160 cm, Chevai dosham, +2, private consultancey, service, 10,000/permonth. seeks suitable alliance from well trained domestic girls. subsect no bar. Ph. 2316809. Box No. 16932

■ Vadagalai, Srivatsam, Uthiram III, 32 yrs/168 cm, DME, drawing 10000 + in Pvt. concern, Chennai wants graduate employed Vadagalai bride from decent family (Moolam, Ayilyam, Visakam please execuse). contact:- K. Rangarajan 04344-25541. Box No.16933

■ Palakkad Iyer, Ashtasahasram, Haritham, Chathayam, 33/170/B.Sc working, reputed firm, Mumbai. Legally divorced, seeks good looking graduate girl.earlier marriage annulled within days. Subsects no bar. Contact phone 6214435 or Box No. 16934

■ Alliance invited for Vadoola, Vadama, Iyer brothers. (1) 40/160/Tiruvadirai-2, MNC executive Calcutta. 2) 32/170 Avittam - 3, Manager Gems group companies. Japan (3) 30/170 Krithigai -4, Executive Dubai. Subsect no bar. No dowry second and third boys expected in India by october and December 2000 respectively. Box No. 16935

■ Tanjore, Vathimal, Bharadwaja, Poorattathi, 32/180, civil diploma, foreign, return engineer, working in a Chennai - based reputed concern. seeks graduate girl for immediate marriage. Reply Box No. 16936

■ Tall, Very fair, Slim, pretty, Accomplished girl, Below 28, for Iyer, Athreya, Hastham, B.Com, AICWA, ACS/32/175/23000. very fair, well placed at Madras. Ph : 491 1939, Horoscope to Box No. 16937

■ Wanted Tamil graduate Iyer girl for Naithruba kasyapa, Sadhayam, 1972. 5'8". DME Saudi Govt Job Decent Salary available Jan/Feb contact Chennai 5514843, 5516265, 4902776. Box No. 16938

■ Alliances Sought for Boy 24/169/5000 plus, Kousikam, Brahacharanam, Avittam, First Quarter, Handsome, Robust Clean habits Vedic-Scholar. Educated in Prestigious Schools (CBSE) upto school final. Widely travelled well settled. Enjoying regards

and respect from society and elite people, accomplished Sober Naive and Caring. no burdens. Expectation below 22. Domestically trained, healthy, fair, beautiful girl. No demands no bar-on-status qualification and employment. Kindly respond with horosope. Contact : 044-238 1757. Box No. 16939

■ Alliance from spinster Graduate, Tall simple fair for bachelor, BA, MBA, PGDIRPM propertied Revathi 35/180 fair private 8000/- Mother brahmin father (late) Non brahmin following Brahmin. culture. Box No. 16940

■ தென்கலை, நைத்ருவ காஷ்யபம், புனர்பூசம், பி.காம்., 36/5'6"/ Rs. 6,300/p.m அரசுப் பணி வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண். 16941

■ Iyer, Vadamal boy 28/180, Swathi, Salavatsa, MBA+Comp. very handsome, pleasing, fun loving, owning established industry seeks very fair tall, beautiful, graduate girl any sub-sect from respectable family. Reply to Box No. 16942

■ ஐயர்/ அஷ்ட சாஸ்திரம்/ சடமர்ஷனம்/ ரோகிணி 4 ஆம் பாதம், SSLC/38/167/20,000 கட்டாக் (Orissa) நகரில் சொந்த ஹோட்டல் (Boarding & Lodging) நடத்தும் மணமகனுக்கு குடும்பப் பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லாத, 32 வயதுக்குட்பட்ட திருமணத்திற்கு பிறகு கட்டாக் நகரில் வாழ விரும்பும் பெண் தேவை. நடுத்தர மற்றும் எளிய குடும்பத்தை சேர்ந்த பெண் சம்மதம். போன்: 044-4802641. பெட்டி எண். 16943

■ தெலுங்கு யாதவா உத்திராடம் 3ம் பாதம், 28/165/+2/ ஐடி.ஐ/ எலக்ட்ரீஷியன்/25,000/சிங்கப்பூரில் வேலை செய்யும் வசதியான மணமகனுக்கு நல்ல படித்த குடும்ப பெண்/ ஆசிரியை/அல்லது நல்ல வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்.16944

■ Kannada Madhwa, Brahmin, Haritha, Uthiradam, B.Com, 41/167/Rs.7500 p.m seeks decently employed girl at Chennai, preferably graduate. Box No. 16945.

■ Alliance invited from respectable family for boy, Tamil Iyer, Vadâma, Athreyam, Karthigai, 32, Central govt job at Chennai. No demands. Simple marriage. Reply with horoscope. Box No. 16946

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 37/9500/ 5'6"/ இன்சூரன்ஸ் கம்பெனி, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் சென்னையில் சொந்த Flat உள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண். 16947

■ Wanted graduate employed girl for Tamil Iyer Brahacharanam, Barathwajam, Uthirathathi, B.E, 35/ 165cm 6000/- boy employed in private company, Chennai. Sub sect no bar. Apply with horoscope and biodata. Box No. 16948

■ வடமாள், வாதூல 37 உத்திராடம், பெங்களூர் மத்திய அரசாங்க ஆராய்ச்சி நிறுவன இஞ்சினியர் வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான தமிழ் ஐயர் மணமகள் தேவை. ஜாதகப் பொருத்தம் முக்கியம். பெட்டி எண். 16949

■ Madhwa Kannada, Balaganadu, Agasthiya, Poorvabhadra, 36/160/5000/B.Sc with computer knowledge working in pvt company Bangalore seeks Madhwa kannada graduate girl from decent family employed/willing to go to job. Send horoscope with family details. Box No. 16950

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப கோத்ரம், மிருகசீருஷம், 44/155, பி.காம், பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் அதிகாரி, மாத சம்பளம் ரூ.10000/ தகுந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 16951

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Pusam 41 yrs, B.Sc, employed in Central Govt in Mumbai seeks graduate working girl. Reply Biodata horoscope to Box No. 16952

■ Iyer, Brahacharanam, Harita, Chitirai 2nd 1970/ 5.8"/50,000 ACA, Grad, CWA, Executive, Dubai, UAE, Tee to taller. Sub-sect no bar. Decent marriage expected send horoscope, details box No. 16953

■ BE/27/175 cm/ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, மூலம், இரண்டாம் பாதம், சுத்த ஜாதகம், USAல் software consultant ஆக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, சிறந்த நல்ல குடும்பப் பின்னணி உள்ள பட்டதாரி இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண். 16954

■ Iyer, Srivatsa Gothram, Vadamal parents, well settled in USA seek for their son, 25yrs, 5ft 8 inches. US born, Bachelor of Science, currently training in Madras to be a software-professional and also taking veena lessons, well-cultured, fluent in Tamil, a good looking, fair Iyer bride 21 to 24, with MD, MBBS, Dentistry or Masters in science or studying towards the same. No dowry, please send horoscope with details. Box No. 16955

■ Iyer, Brahacharnam, Bharadwaja, Pooradam IV, 43/ 185/MA, ML/10000/Central, healthy unencumbered legal divorcee, teetotallar and cultured, healthy, gentleman seeks suitable girl. Correspond with horoscope and family details to Box No. 16956

■ Tirunelveli Saiva Pillai, Avittam, 26, 180, B.E, (M.B.A) Junior Manager, TVS, Madurai seeks good looking computer based graduate/post graduate bride from same community. Send horoscope to Box No. 16957

■ Iyer Tanjore Vadamal/Sathayam Bharadwaja/29/5'8"/ M.ComHDSE in Computer/Reputed company in Chennai/9000. Seeks employed graduate girl from respectable family. Subsects no bar. Phone. 4853049. Box No. 16958

■ Hindu SozhiaVellala varan, Uttharam Ist qtr, 28yrs/ 180cms/9000/- PGDCA employed with a computer software manufacturer in Chennai seeks suitable alliance. Reply with horoscope to Box No. 16959

■ Suitable alliance for Tamil Iyer Brahacharanam, Shadamarshanam, Swathi, Jan 70, 167 fair boy/BE Electrical/10000 pm working at Mumbai. Subsects acceptable. Send horoscope to Box No. 16960

■ Alliance invited from decent Hindu Brahmin family girl employed as Teacher/Unemployed for Tamil Iyer, Vadamal, Naithuruba Kasiyapam, Poosam, 29/ 5'.3"/7000/State Govt. Secondary grade teacher. Box No. 16961

■ Tirunelveli Saiva Pillai parents Chennai based, seek fair, good looking, tall, well educated girl, decent family, same community for their son. 26/172 cms, handsome, Pooradam B.E (EEE), Engineer, M.N.C. Sharjah, U.A.E., well paid. Send Horoscope, biodata. Box No. 16962 Ph : 044-4916330.

■ Tamil/Telugu Brahmin, Mulaknadu, Gowthama, Pooradam, 30/162, Engineer, Kuwait. Seeks graduate

சென்னை - 44, குரோம்பேட்டையில் வசிக்கும் ஓய்வுபெற்ற வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர் திரு. ஏ. ராமகிருஷ்ணன் தமது மகனுக்கு திருமண விளம்பரம் அனுப்பி எழுதுகிறார்:

இதே பகுதியில் வெளியிடப்பட்ட விவரங்களின் அடிப்படையில் எனது இரண்டு மகளகளுக்கும் நூற்றுக் கணக்கான ஜாதகங்கள் வரப் பெற்று திருமணம் இனிதே நடைபெற்றுள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நன்றி.

இப் பகுதியால் பலனடைந்த பலர், இதே போல் தங்கள் நன்றியையும் பாராட்டையும் தெரிவித்தவண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலர் இதழின் "திருமண மலர்" பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

girl. Reply horoscope, bio-data, family particulars to Box No. 16963

■ Vadamal Kowsikam Uthiradam, Ankarakan 7th house, 35/5'7"/5000/ working as Senior Executive accounts in a private (LTD) company seeks alliance from a respectable graduate employed girl. Box No. 16964

■ சைவ வேளாள முதலியார் வகுப்பினைச் சார்ந்த வரனுக்கு மணமகள் தேவை. வயது 26, படிப்பு (எம்.ஏ), மத்திய அரசில் வேலை, சம்பளம் 8000. உயரம் 5'10". பூர்வீக சொத்து உண்டு. ஒரே மகன். மணமகளின் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 16965.

■ Tamil, Iyer, Ashtasahasram, Bharatwajam, Maham (II), 29/5'.7", Diploma In Audio & Video Engg. Computer Hardware Business in Mumbai, well settled, clean habits, seeks bride. Subsect no bar. Contact Mr. K. Sambasivan, Stup Consultants Ltd., Plot No. 22-A, Palm Beach Marg, Sector - 19C, Vashi, Navi Mumbai - 400 705. Ph (Resi) 754 5086.

■ ஆத்ரேயம், வடமாள், மிருகசீர்ஷம், பிகாம், 31/171/ Accts. Asst/ தனியார்/கம்பெனி/7500/படித்த/ குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம், ஜாதகம், அவசியம். B ராமச்சந்திரன், 'Q'59/1 அனல்மின் நகர், மேட்டூர் அணை, 636406, 04298-40203.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்தராடம்-4ல் செ 7ல் கே 32/178 - D.E.E, M.A, M.B.A, ரூ. 10,000/- சென்னை தனியார் கம்பெனியில் உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. சொந்த வீடு - உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு K.S. Vaidyanathan, 5/41(New No. 4/290) N.G.G.O Colony, Coimbatore - 641022. Ph. 844236.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், மிருகசீருஷம், 30 வயது, பிஏ. லிமிடெட் கம்பெனியில் ரூ. 10,000/- வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லத் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். கே. சுப்ரமணியம், எண்.14, தென்மொழி நகர் முதல் தெரு, கீழ்கட்டளை, சென்னை - 600 117.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், ரேவதி, வயது 40, பிஏ, தனியார் கம்பெனியில் ரூ.3000/- வரனுக்கு உடனடியாக எளிய திருமணம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். கே. ஜெகநாதன், எண்.7, தென்மொழிநகர் முதல் தெரு, கீழ்கட்டளை, சென்னை 600117. போன்: 2471482(PP)

■ Vadagalai Iyengar, Vadhoolam, Aswini, 32/166cm/B.Sc PGDSD MCA (Final sem)/ Central Govt job, seeks Graduate preferably employed girl. Subsect no bar. Contact T. Rangachari, 30.A, Lakshmipuram, Ganapathy, Coimbatore-6. Ph (0422)-495903.

■ முதலியார் 36, 5.8" +2, நகராட்சியில் வேலை, ரூ.5000 விவாகரத்தான வரனிற்கு (குழந்தையில்லை) அரசு பணி பெண் தேவை. ஜாதி, வயது, விதவை, விவாகரத்து தடையில்லை. C. ரவி, 239, அழகரசன் நகர், ஈரோடு, 638003.

■ தமிழ் ஐயர் வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸம் ரோகிணி M.Sc., DCA B.Ed.,/33/5'10"/Rs 6000/ தனியார் பள்ளியில் ஆந்திராவில் ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு பட்டப் படிப்புடன் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் நல்ல தோற்றமுடைய பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். வேம்பு அய்யர், 5. சங்கர் நகர், உள்ளகரம், சென்னை 600 091, போன்: 2420569.

■ ஐயர், நைத்ருபகாஸ்யபம், ரோஹிணி BA, B.Ed, 39/ 5'2"/ தனியார் பள்ளி ஆசிரியர், திருவாரூர் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி. K. Vaidyanathan, 17, Lakshmanan Street, T.Nagar, Chennai-17.

■ Iyer, Brahacharanam, Hastam, Gouthama, well plaeed fair boy 31/173/24000, B.Tech., MBA CAIIB, Private Bank Manager, Andra pradesh transferrable, requires fair girls professional, post-graduate, employed, unemployed. Send horoscope details to K. Kannayiram, 23. Sarojini street, T. Nagar, Chennai-17.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ, சதயம், 30 வயது, எம்.ஏ.பிஎட், தனியார்துறை, சென்னை, ரூ.3000/- படித்த, வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. சென்னை வரனுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும். உட்பிரிவு சம்மதம். எம். சின்னதுரை, 7074, பேட்டுத் தெரு, திருக்கோகர்ணம், புதுக்கோட்டை, போன்: 04322- 21084.

■ Engineer (M.E, M.S. U.S.A) settled in U.S.A 27/165, handsome. V.fair, shimam, Tamil-Hindu, Muthiraiyar seeks preferably computer educated fair good looking girl from decent family. Caste no bar. K. Sivaneshwari, 30. Pandian Nagar, Dindigul 624001, Ph.423095, 433856.

■ மாத்வா தேசிஸ்தா, காஸ்யப, மகம், வயது 29, 5'9" Ju Eng. Rs. 15,000 P.M. மஹேந்திரா & மஹேந்திரா நாக்பூர். வேலையிலுள்ள பையனுக்கு தாயார் கிடையாது. பட்டதாரி மராட்டி பேசும் பெண் தேவை. போட்டோவுடன் Mr. K. Venugopal Rao, Flat 3. Vibhavini Apt, Wanjari Nagar, NGP 440 003.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Revathi, 34, 165/9000, Assistant Section Officer, Secretariat, State

govt seeks employed girl from decent family, send horoscope and biodata to S. Chandrasekaran, 29A, Maruthi Nagar, Madambakkam, Chennai - 600073.

■ Thenkalai Iyengar, Koundinya, Mirugasirisham, 33, 5'8", own business, Rs. 9000/-pm, Own flat, Chennai, seeks bride, Kalai no bar. Mrs. Seetha, No.9, 44th street, Nanganallur, Chennai 61. Ph: 4462858.

■ Iyer, Brahacharanam, Sadamarshanam, Poorattathi, 30/5'7". B.Sc., (Electronics Assistant Engineer, J.C.T. Electronics, Baroda, Rs.10,000/- Boy seeks graduate girl. Reply with horoscope. N.Sivasubramanian, C6/5. TNHB Apartments, Mogappair (West), Chennai - 600 058.

■ Vadagalai Srivatsam, Thiruvadhirai, 43/179/Private sector/B.A. DMM DPR/House property/ clean habits seeks tall graduate girl upto 37 Contact R. Raghavachari, E43A-21st Cross Besant Nagar, Chennai -90. Phone. 4916497.

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Ayilyam, 31/5'5"/ Rs. 8000/-p.m./B.Com., ICWAI (Final) reputed Co., Chennai seeks educated employed girl from respectable family. V. Mohan, C-36, Syndicate Residency, No.3, Dr. Thomas Road, T. Nagar, Chennai 600 017. Ph: 4344925 Extn (236)

■ முகைநாடு, தெலுங்கு, பிராமின், புனர்பூசம், ஹரிதச கோத்ரம், 28, 180 செ.மீ, A.M.I.E, தனியார் பணியில் உள்ள வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. போன்: 04112-56513, K.S. குருமூர்த்தி, 17. விநாயகர் கோயில் தெரு, கீழ் ஒட்டிவாக்கம், திம்மராஜம்பேட்டை 631601, காஞ்சிபுரம்.

■ ஐயர் வடமாள் கௌசிகம் திருவாதிரை/பி.காம்/ வங்கி வேலை/33/165 மத்திய மாநில தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஆர். மீனாட்சி, 1. பட்டம்மாள் தெரு, கிருஷ்ணாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 53.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், ஹஸ்தம், 21.12.1970, 163 செ.மீ, மத்திய அரசுப் பணி, ரூ.8000/- (நாகை) தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். G. Parameswaran, A2/20, MRL Township, Melavanjore Post, Nagai - 611 002. Phone : 04365 - 72374.

■ Iyer, Ashtasahasram, Athreya kettai, 26/170cm/ PGD(HRD) (PMIR) (MBA) Manager 14,000/- Subsect acceptable, clean habits send horoscope. Ph : 2310292 R. Chandra, 12A2 Mahendra Flats, 40th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ Iyer, Vadamal, Bhardwaj, Ayilyam, 32/165/8500/+2 Ltd., Concern seeks employed/unemployed Brahmin bride Pichumani, Old No. 17, New No. 18, Second Street, TNGO Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், திருவோணம், (பி.எ.) 32/5'.8"/3000 தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை உட்பிரிவு சம்மதம். K. Kanthimathi, 16, State Bank Colony, Kanchipuram - 631 503.

■ Iyer, Vadamal, Haridha, Visakam, 32 years graduate, Statistical Inspector, Railways, Secunderabad seeks from graduate employed girls. Reply with horoscope to G. Nagarajan, 22 - 185 (New) R.K. Nagar, Malkajgiri, Secunderabad - 500 047.

■ Haritha, Vathimal, Poosam, 29/5'.9", DME/DPM/ Senior Engineer, MNC Bangalore, 18,000 perks seeks employed homely girl. Subsect acceptable. Horoscopes Ramaswamy, 9, Kamdar Nagar First Street, Chennai - 600 034. Phone : 827 6021.

■ Vadamal, Vathoolam, Astham, 30/165 22,000/- fair, B.Sc., (MBA) LIBA Multinational Company, Chennai seeks graduate working/non-working girl. Lakshmi Ramamurthy, New No. 24, Mathurakavi Street, East Tambaram, Chennai - 600 059. Phone : 238 2891

■ Vadamal, Kousikam, Bharani, 29 years, 5 feet 10 inch, Rs. 15,000/-month, MNC, New Delhi, seeks employed girl, Contact : 0435 - 54468 R. Narayanan, 25, Thirumanjana Veedhi, Swamimalai - 612 302.

■ Vadakalai, Srivatsa, Swathi, 45, Bank Officer, Legal divorcee, (2 children with mother) no encumbrance seeks suitable alliance from Brahmin only. Contact : No. 6377427. S 22 Adithya Plaza, 14 Old Township Road, Ambattur, Chennai - 600 053.

■ Thengalai, Srivatsam, Kettai 3rd padam, Kethu in Lagnam 33/5'.11"/B.Sc., Sales Representative Pvt 5000/- p.m. seeks employed girl. N. Srinivasan, Plot 26, Flat A New Colony Main Road, Alwar Thirunagar, Chennai - 600 087.

■ வடகலை ஐயங்கார், 38, 165 செ.மீ., (பி.எ)., சொந்தத் தொழில், ரூ. 4000/- ஹரிதம், மிருகசீரிஷம், சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன வரனுக்கு, பிராமண பெண் தேவை. எஸ். பார்த்தசாரதி, 17/9, நாட்டுக்கோட்டை சந்து, திருபுவனம் - 612 103. தஞ்சை. போன் : (0435) 60474.

■ Iyer, Brahacharanam, Nithunthi Gothram, Avittam 31/5'.6"/B.A., Computer Literate 6000 fair, employed seeks alliance from graduate/under graduate Tamil Iyer Girls. Reply with horoscope to V. Subramanian, C-III, Kamanwala Kunj Housing Society, Agashi Road, Virar (West) - 401 303 (Mumbai) Dist : Thane (Maharashtra) Residence Ph : (0250) 510 696. email : Srinisiyer@hotmail.com.

■ Iyer, Vadamal, Job willing for Delhi Boy, Sadayam, Kapila, 30/167/8000 (B.Com.,) HCL Group. Contact : Shri. M. Anantha Raman, 12, Dabir East Street, Kumbakonam - 612 001. (Tamil Nadu).

■ Iyer, Brahacharanam, Maham, 30/178 B.Com., MBA (MMM) Dy Manager, MNC, Chennai, 15,000/- handsome seeks, Chennai based well employed PG fair, Vadamal accepted. Contact : N. Subramanian M.A., 16, Nehru Nagar 3rd Street, Madurai - 3. Phone : 674 511.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooradam, 33/169/ 10,000/- DCE, Civil Engineer, Chennai, seeks educated girl, subsect no bar. Contact : Vidyagopalakrishnan, 8231578 (or) Krishnasamy, 16, Ramalingapuram, Pattukkottai - 614 601. Phone : 04373 - 52714.

■ Vadamal, Viswamitra, Karthigai, B.Com./30/172/ 12000 Mars 7th place, Managing Partner Pharmacutical Marketing Company seeks graduate girl. Subsect no bar. G.V. Ramamoorthy, B-28, Second Street, Kannan Nagar, Thanjavur - 7. Ph : 35973

■ Vadamal, Kousikam, Karthika(1) 28/193, DECE/ DMM, Working MNC, Oil & Gas, Senior Ware House, Offshore, Barge Italy. Decent Salary, Visits once in

இவர்கள் சொல்கிறார்கள்



• தமிழரசி



• வசந்தா



D.ராணி



• கிளியம்மாள்



* S. Ravi



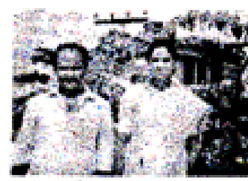
E. இராமு



• மாரியம்மாள், பெரம்பூர், சென்னை - 39.



• ஜெய்சங்கர்-மாரியம்மாள், தேனாம்பேட்டை, சென்னை



• உஸ்மான் அலி, ஷம் ஜுஃனிஷா பேகம்

1) நான் கர்ப்பப்பை கோளாறு காரணமாக நோய் முற்றிய நிலையில் கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட வேண்டும் என்று சென்னையில் உள்ள மிகப்பெரிய மருத்துவமனையில் அறிவுறுத்தப்பட்டு, ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் சிகிச்சை பெற்ற பின் கர்ப்பப்பை அகற்றப்படவேண்டிய நிர்பந்தம் இல்லாமல் ஆகிவிட்டது.

2),3) இவர்கள் இருவருக்கும் சுமார் 5 வருடங்களாக இருந்து வந்த கடுமையான மூட்டு மற்றும் கை, கால் வலி முழுவதுமாக ரப்பானி வைத்திய சாலாவில் காண்பித்த பிறகு நீங்கிவிட்டது என்கிறார்கள்.

4),5) உடம்பில் உப்பு அதிகம் இருந்ததால் தங்கள் கிட்னி ஃபெயிலியர் ஆகி அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலையில் ரப்பானி வைத்திய சாலா சென்று சுமார் 6 மாத காலத்திற்குள் முழுவதும் குணம் அடைந்திருக்கிறோம் என்கிறார்கள்.

6),7) இவர்கள் பல வருடங்களாக உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சோரியாஸிஸ் நோயால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டு இறுதியில் ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் சிகிச்சை பெற்று புது தோலுடன் புது மனிதனாக இருக்கிறோம் என்கிறார்கள்.

8),9) இவர்கள் திருமணமாகி பல வருடங்களாகியும் குழந்தையில்லாமல் பல மருத்துவமனைகள் ஏறி இறங்கி இறுதியில் ரப்பானி வைத்திய சாலாவில் சிகிச்சை பெற்றபின் இவர்களுக்கு குழந்தை பிறந்துள்ளது.

மற்றும் இங்கு மூட்டுவலி, கிட்னி ஃபெயிலியர், குழந்தையின்மை, அல்சர், ஆண்மைகுறை, சோரியாஸிஸ், ஆஸ்துமா, காகாய் வலிப்பு மற்றும் சகல வியாதிகளுக்கும் இங்கு சிகிச்சை பெற்று பயன்பெற்ற பல அன்பர்கள் தினமும் இவருக்கு கடிதம் மூலமும், தொலைபேசி மூலமும், நேரி லும் சந்தித்து நன்றி சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

(திங்கள், புதன் மற்றும் வெள்ளிக் கிழமைகளில் காலை 8.30 மணி முதல் 9 மணி வரை டாக்டரின் பேட்டியை VIJAY TV *யில் காணத் தவறாதீர்கள்)*



டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா

73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு, மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில், இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014. போன்: 8510969, 8410674

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

5 months on one month leave. Coming November. Has plans to settle in India after 3 years, seeks bride, from respectable family, graduate, fair, slim, employed/ un-employed. Suitable height. S. Ramasubramanian, "guruvayur Illam", 18/J-85, Bharathi Street, Paari Nagar, Chennai - 600 083. Phone : 4897810.

■ Tamil Iyer, Uthirattadhi, Gowriveetham, 35/177/ 55kg. Senior Software Project Manager, Chennai, Kethu in Lagnam, Rahu in 7th house, seeks educated, slim, homely bride, 27 - 31. Contact : K. Narayanan, Plot No. 9, Avvai Nagar, Ist Street, Chennai - 600 039. Phone : 5514347

■ Iyer, Brahacharnam, Koundinyam, Bharani 26/180/ 5 lacs P.A. BE MBA, seeks good-looking girl, 24/168 BE/MBA/MCA Reply with photo returnable horoscope. Mahadevan, 20, Karadkar Nagar, Vadgaonsheri, Pune - 411 014. Phone : 020-7031339

■ Thengalai, Vadhulam, Chithirai - 3, 33/167/50,000/ - employed as Plastic Engineer in Singapore seeks graduate, employed/unemployed, girls from decent family. Seshadri, B1/7 'Breeze' Jayaram Street, Beach Road, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharatwaja, Poorattadhi, 26/ 175/B.Tech., MS(ILTM), Lecturer, Govt. Engg. College, seeks graduate girl. Send horoscope, details to R.Venkataraman, TC 42/10(1), Brindavan, Kilikkodu Road, Sreevaraham, Trivandrum - 695 009. Ph : (0471) 466693.

■ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwaja, Uthiradam, Dhanur, B.Com.,/29/184/15,000Working in LIC, seeks tall, good-looking, fair, graduate girl. Contact : Sri. S.S.Aiyer, 359, Gautam Nagar, Govindpura, Bhopal - 462 023. Phone : 0755 - 583897.

■ Iyer, Vadamal, Neithrupa Kashyapa Gothram, Uthiram-3, 35/160cms, 16000/- AMIE DIP InstumentationTechnology Principal Instrumentation Engineer Japanese Company Bombay owns flat Legal Divorcee boy without encumberance seeks suitable alliance. V. Rajagopalan, 395/33, Sector -3, C.G.S. Quarters Antophill PO, Bombay 400 037. Phone : 4013168

■ Iyer, Vadamal, Athreyam, Avittam, 32/169/9,000 plus (M.A.) Private, seeks employed girl. send horoscope to K.S. Varadarajan, 18, Sardar Street, Udumalpet. Phone : (04252) 24983

■ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Mirugasirsham (B.Com.,) 31/5'.5"/7500 Manager, Integrated Enterprises Jaipur Boy seeks suitable bride +2/above subsect acceptable. Contact : S. Ramasamy 8/4 Seetharam Apartments, Easwaran Koil Street, Coimbatore - 1. Phone : 395075

■ Vathima, Koundinya, Thiruvadirai, 1965, M.Com., 5'.10", Southern Railway, Senior Clerk, Bangalore Simple and early marriage bride graduate employable or employed. Reply with horoscope 68-D, Railway Quarters, Yesvanthpur, Bangalore - 560 022.

■ ஐயங்கார், தென்கலை, விசுவாமித்ரம், சுவாதி, 27, 5'.6", பிஎஸ். எலக்ட்ரானிக் மாத வருமானம் 8000/- தனியார்த் துறை, வடகலை சம்மதம். எஸ். ஸ்ரீநிவாசன், 78, அக்ரஹாரத் தெரு, சத்தியமங்கலம் - 638 401. தொலைபேசி 04295/ 22002.

■ வடமாள், கௌசிகம், பூராட்டாதி, 37, 5'.8", பிஏ., டிசிஇ, தனியார், 10,000 பிளாட் உண்டு. வரதட்சணை தேவையில்லை. படித்த மணமகள் தேவை. T.S. Vankatachalam, 14, Trinath Society, SiddhiVinayaka Nagar, Nasik Road - 422 101.

■ Wanted Bride Preferably Keralite, fair, slim, good-looking, home -loving, well employed and well qualified for boy, Haritham, Avittam, 27 years, 165 cms, BE (Mech) and doing MBA, Now employed as executive Engineer in L & T Bombay. Contact with horoscope and family details to H. Easwara Iyer, N.M.W. 13/263, Pazhawady street, Nedumangad P.O. Pin - 695 541. Trivandrum Dist - Kerala. Phone - 0472-812161.

■ Iyer, Vadamal, Koushikam, Maham, 31/172/20,000/ - Own Business Delhi - Seeks alliance from working/ non working girl. Contact : U.S. Sriram/F-28 B MIG Flat, Harinagar, New Delhi - 110 064.

■ ஐயங்கார், தென்கலை, காச்யபம், மிருகசீர்ஷம், 36/ 5'.4"/6000 பிகாம்., தனியார் கம்பெனி, சென்னையில் பணிபுரியும், கல்யாணமான சிறிது நாட்களிலேயே பிரிந்து, சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற, வில்லங்கமில்லாத வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. வி. ராமானுஜன், 70, தெற்குச் சித்திரை வீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 006.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், விசாகம் 30/175/ 10வது படித்த சொந்த வீடு, சொந்த அச்சகம், சுத்த ஜாதகம் உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, தோஷமில்லாத, அழகாக படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். விஜயலக்ஷ்மி, 28, ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு, 3-வது தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. போன் : 622 0397.

■ ஐயர், ஆத்ரேயம், உத்திரம், 29/5.6"/பிஎஸ்ஸி., 4000/ தனியார் நிறுவனப் பணி, கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டர், சொந்த வீடு, சிறப்பான பையனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான, அழகாக படித்த பெண் தேவை. எச். ராமகிருஷ்ண ஐயர், பிளாட் நெ. 7, கதவு நெ. 27, வெங்கீஸ்வரர் நகர், இரண்டாவது மெயின் ரோடு, வடபழனி, சென்னை- 26. போன் : 4847946.

■ Iyer, Vadamal, Sankrithi, Poorattathi, 33/5'.8" Senior Business analyst in a Software Company. Parents alive. only one married elder brother. seeks Vadamal employed girl. Apply with horoscope and photograph to K. Duraiswami, 14, Gandhi Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Phone : 044-4853193.

■ Iyengar, Vadagalai, Vadhoola, Pushyam, 30/168/ 5000, graduate boy, working in Company at Chennai seeks employed/unemployed girl. S.Srinivasan, 19, Jeeyar St, Cheyyar - 604 407.

மணமகன் தேவை

■ SaivaVellalar 26/160/MCA/Systems Engineer/Tata Group, fair, Veg. now working in U.S.A. seeks well employed BE/MCA groom. Contact Box No. 26210

■ Tamil, Vadama, Iyer, Pooradam, Padam-3, Sudha Jadagam, Viswamitra Gothram, 24/157, B.Sc., GNIIT, Software Consultant employed in USA on HIB, seeks professionally qualified Boy working in USA. Send horoscope to Box No. 26211

■ தேவர், உத்திரட்டாதி, 1968, 158 செ.மீ., குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கும், மத்திய அரசுப் பணி ரூ. 8000/- (நாகை) திருவாதிரை, 1971, 150 செ.மீ., பெண்ணிற்கும் தகுந்த மத்திய மாநில அரசுப் பணி மணமகன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 26212

■ Keralite Vadamal Iyer, Vadhoola, Revathi, B.Com., 34/145 cms, employed, fair, good looking, requires well qualified/decently employed groom (below forty) from good Tamil/Kerala Iyer family. Box No. 26213

■ Saiva Pillai, B.Com., Revathi 26/155/Mumbai based homely with knowledge of Computer Operations seeks alliance from well qualified boys below 30 years with good family background. Reply with bio-data. Box No. 26214

■ Non Brahmin/Brahmin parents Vegetarian seeks alliance for their Daughter Engg graduate Ashwini/ 26/160cms from professionally qualified Brahmin groom working India/Abroad. Reply to Box No. 26215

■ Iyer, Brahacharanam, Kowsika, Revathi 26/158/ B.Com., ICWA/10,000 working in Private Bank, Bangalore, seeks professionally qualified Iyer/Smartha boys with clean habits. Contact : 080-3409879 or reply to Box No. 26217

■ Iyer, Vadama, Haritha, Pooram II Padam, 23/165/ BCS/PGDFM/(E Com)/Veena & Vocal seeks professionally qualified/well employed groom. Phone : 044 - 2382601. Box No. 26218

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, அவிட்டம், 25/158 பி.காம்., காமர்ஸ் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்த சிவப்பு நிறமுள்ள மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் வெளிநாடு செல்லவிருக்கும் வியாபாரம் செய்யும் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26219

■ Tanjore Iyer, Gowthama, Moolam(3) 26/162, fair, good looking, M.Com., Computer Literate, Praveen (Hindi) seeks well employed, well-to-do Business grooms below 32 years. Phone 044-4996575 Box No. 26220

■ Telugu Pattusali girl 22/5'.4"/DECE/8000/Central Govt. Bangalore (Non-transferable) Tiruvonam, Magararasi seeks well qualified Bangalore employed boy in Pattusali/Padmasali/other Telugu Caste. Reply with horoscope to Box No. 26223

■ சோழிய வேளாளர், 24, திருவாதிரை, 163 செ.மீ., (பிஎ) டிப். கால்டெக்னாலஜி, அரசு அதிகாரியின் அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண். சென்னையில் சொந்த வீடுகள். ஒரு சகோதரி. கேட்கும் திறனில் சிறிது குறைவு. ஜாதக விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண் : 26224

■ தேவர், வயது 40, மாத வருமானம் 4300/- பாரத ஸ்டேட் வங்கியில் கடைநிலை ஊழியராக நிரந்தரப் பணியிலுள்ள குழந்தையில்லாத சொந்த வீடுள்ள விதவைக்கு திருமணமாகாத/திருமணமான குழந்தையில்லாத மனைவியிழந்த வரன் தேவை. இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த எந்த வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 26225

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Bharathwajam, Bharani, M.C.A., Working 24/5.8" from well settled professionally qualified fair boy, subsect no bar. Phone : 4791474 (044) Box No. 26226

■ ஸ்மார்த்த தேசிஸ்த மராட்டி பிராமின் வயது 22/152/ பி.காம்., (எம்.காம்.,II) வசதியான குடும்பப் பெண்ணிற்கு தகுந்த பிராமண வரன் தேவை. சென்னை போன் : 3717254 கங்காபாய். பெட்டி எண்: 26227

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், கேட்டை முதல் பாதம், 25, எம்.காம்., கம்ப்யூட்டர் கல்வி, சென்னையில் உள்ள பெண்ணிற்கு, அரசு (அ) தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள 31 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26228

■ Vanniyakula Kshatriya, fair girl, 27/153/M.Sc., M.Phil., Swathi alliance invited from same caste, preferably post graduates, Lecturers, Doctors, Engineers to Box No. 26229

■ Alliance invited for Mudaliar, fair, slim, 23/5'.3"/ M.Com., final 2001, from well qualified and employed professionals based outside Tamilnadu only with income around Rs. 10,000/- p.m. Contact Ph : 0657 - 281225. Box No. 26230

■ Vadagalai, Kousigam, Poorattathi, 35/5.3"/B.A., Innocent legal divorcee (unconsumatted marriage) presently working in Pvt. Company Chennai, seeks suitable bride groom Iyer/Iyengar. Box No. 26231

■ பிள்ளை, சோழிய வேளாளர் பெண்/ஸ்டாப் நர்ஸ்/28, நர்சிங் டிப்ளமோ, 7000, தகுந்த வரன் தேவை. வெளிநாட்டுப் பணியில் உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பிள்ளை - முதலியார் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26232

■ முதலியார் அசைவம், நடுத்தரக் குடும்பம், 31 வயது, +2, ஐடிஐ (சிவில்), சிம்மம், பூரம், தனியார் வேலை (ரூ. 2500) குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26233

■ Sozhia Vellala, Uthiradam, B.A., 30, 154 cms, fair, good-looking girl, employed in Private Sector, seeks suitable match. Subsects acceptable. Reply with horoscope biodata. Phone : 2210498 Box No. 26234

■ Iyer, Vadama, Haritha Gothram, Puradam, 23/ M.Sc.,/160cm seeks graduate well employed Boy. Subsect no bar. Send horoscope with details. Phone : 044-8222283/04343 - 31325 Box No. 26235

■ முதலியார், 31 வயது, M.A., PGDBA, PGDCA, நல்ல வேலையிலுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு, நல்ல பணியிலிருக்கும் படித்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். இந்தியா/வெளிநாடு சம்மதம். போன்: (044) 4710682. ஈ மெயில் : vanimatrimonial@yahoo.com Box No. 26236

■ Thenkalai, Iyengar, Kousikam, Pooram, fair, slim, good-looking, 30/164/M.A., Computer Literate seeks well settled Boy from decent Iyengar Family. Box No. 26237

■ Parents of Vaniya Chettiar girl, 29, B.A., Punarpusam, Chevvai dosham, working in Multinational establishment seek suitable groom, graduate, well-settled, within 35 years. Write with horoscope bio-data to Box No. 26238

■ Madhwa Deshista, Ayilyam, Mounabhargava, 26/160 B.A., Stenography Computer Literate employed Shipping firm Chennai require qualified well employed groom. SubsectTamilian Brahmins acceptable. Contact with horoscope to Box No. 26239

■ Thirunelvelly Saiva Pillai girl, Swathi, B.E., 25/171cms Software Professional at Chennai seeks tall well qualified decently employed groom preferably working at Chennai. Contact with details to Box No. 26240

■ Iyer, Brahcharanam, Athreya, Uthiradam, 30 years, 168 cms, fair, B.Com., ACA, employed Chennai, well accomplished girl, seeks horoscopes from qualified well employed Iyer Grooms. Box No. 26242

■ Vadama, Kousika, Chitrai IV, 32, B.Sc., Bank employed girl seeks alliance from well employed boys. Girl has small nodules on arms and legs but they are harmless. Box No. 26243

■ Alliance invited from Boys of Kerala Iyer family well qualified and well employed India/abroad for Kerala Iyer girl, Bharadwajam, Anusham 1979, 170cms, good looking fair, BE, NIIT Religious and talented homely. Apply with horoscope to K.R.A. Narayanan, Ahmedabad Phone : 7450290 email:kran@icenet.net Box No 26244

■ சைவப் பிள்ளை, சதய நட்சத்திரம், 24 வயது, 5 அடி உயரம், டிப்ளமோ (ஆடை வடிவமைப்பு மற்றும் தயாரிப்பு) (எம்.ஏ.) பொறியாளர், கல்லூரி/ஹைஸ்கூலில் பணிபுரியும் ஆசிரியர், அரசு வங்கி போன்றவற்றில் பணிபுரிவோர், டெக்ஸ்டைல் சொந்தக் கடை வைத்துள்ளோர். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 26245

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Koundinyam 43/167 well educated fair, slim, beautiful Spinster from respectable affluent family, seeks well educated/settled suitable Iyer bachelors. Box No. 26246

■ Vadamal, Udhithiya, Pooratadhi 2nd padam, 24,165 B.Sc.,(M.Sc., Maths) Computer qualified, fair, good-looking, employed girl seeks professionally qualified/well employed boy India/Abroad, Subsect no bar. Box No. 26247

■ Iyer, Vathima, Bharatwaja, Anusham, 34, legal divorcee without encumbrances self employed, B.Com., seeks Govt. employees or MNC/only Iyer, Iyengar groom, below 42. Apply Box No. 26248

■ Wanted well educated and well placed boy without any demands for a graduate Iyer girl 37, Kausika, Visakam. Early and simple marriage. Reply to Box No. 26249

■ இந்து தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பைச் சார்ந்த தமிழ் அழகும், இளமையான தோற்றமும் திருமணமாகி ஆறு மாதத்திற்குள்ளேயே பிரிந்து சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன குழந்தை இல்லாத 155 செ.மீ. 46 வயது, அரசாங்க வங்கி ஆபீஸர் பெண்ணிற்கு தகுந்த வேலையில் உள்ள இந்து வாழ்க்கைத் துணை 48 வயதிற்குள் தேவை. தார மிழந்தவர், சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவரும் (குழந்தை உள்ளவர் என்றால் 15 வயதிற்குள் மட்டும்) விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி பேதமில்லை. விரைவில் எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 26250

■ 25, பி.பி.ஏ. 5.3", பெண்ணிற்கு சைவ பிள்ளை, கார்காத்தாரில் வரன் தேவை. நன்றாகப் படித்து அரசு வேலை/தனியார்/வியாபாரத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 26251

■ Keralite Iyer, Vadama, Thiruvonam, Kousika 30, 156 cms, fair, MCA working as Lecturer in Chennai seeks professionally qualified well settled Boys. Contact with horoscope and Bio-data to Box No. 26252

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Baradwajam, Avittam, 26/172cms, wheatish, M.B.A., girl, seeks Brahmin Boy from well-settled family. Reply with horoscope to Box No. 26253

■ Tirchy Iyer, Vadamal, Athreya M.A. & Computer good-looking, smart domestically well trained 28/158 Chennai employed girl seeks Chennai based professionally qualified and well settled Vadamal Boy to Box No. 26254

■ Madhwa, Kannada, Aravathu Vakkulu, Kowsika, Revathi 22/5'.1". B.Com., English Type Higher passed, PGDCA, good looking girl, pure jadhaga seeks suitable bridegroom. Govt, Bank, Quasi Govt. public sector, Major establishments. Box No. 26255

■ வயது 25, உயரம் 160 செ.மீ., சிகப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 2500/- பட்டதாரி, தந்தை பிராமணர், தாய் சைவ செட்டியார், வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தாய், தந்தை இருவரும் சைவமாகவும், ஒருவராவது பிராமணராக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 26256

■ Vadagalai, Sadamarshanam, Aswini, 23,160cms, Sevvai Dosham, B.A., Computer literate girl seeks employed bridegroom. Reply to Box No. 26257

■ Wanted fair, handsome below 30. US employed well settled professional with sense of humour (preferably California) for v.fair, beautiful, Iyer, 26/160/BE, H1 California employed Kettai girl. Simple marriage. Box No. 26258

■ TamilYadava 32/160 post graduate girl Govt School teacher, PG. Asst. 10,000/- per month seeks alliance from same community. Reply Bio-data horoscope to Box No. 26259

■ Madhwa Kannada, Non-Jamadagni groom preferably US employed BE, below 30 for MCA, Rohini, 24, 160cms, fair, slim, smart, employed girl horoscope details to Box No. 26260

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பரணி, பி.காம்., எம்.பி.ஏ., எம்.ஏ., சங்கீதம் படித்து, வீணையில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப்பாங்கான, சிவந்த நிறம், நல்ல அழகுடன் 1.54 உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு 31 வயதிற்குள் புரபசனல், வேலையாயிருக்கும் (உள்நாடு), வெளிநாடு வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 26261

■ Telugu Brahmin, Niyogi, Mougalyasya Gothram, Purattadhi, 25 years, employed in Chennai. Rs. 3500, 5'.4", B.B.A., Mr. Gopal No. 49, Melpadi Muthu St., Chennai - 34. Phone : 8215045.

■ தெலுங்கு பிராமணர், வெலநாடு, ஹரித்த கோத்திரம், 25 வயது, மத்திய அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில, வங்கிப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : டி.வி. சங்கரநாராயணன், நெ.1 பி-2, செழுங்கடர்த் தெரு, ராஜபாண்டியன் காம்பவுண்ட், சமாதானபுரம், பாளையங்கோட்டை.

■ Unmarried Canada/US employed Brahmin below 37/39, for US-employed Iyer brides 1967 and 1969, Financial Analysts, Owns House, Expecting Green Card. 958, Third Main, Second Stage, Rajaji Nagar, Bangalore - 560 010.

■ ஐயர் வடமாள், கௌசிகம், பூராடம் 2-ம் பாதம், 27/5.4/சிவந்த, பி.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு தனியார்/அரசு துறையில் வேலை பார்க்கும் 33 வயதிற்குட்பட்ட வரன்கள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : M.S. Mani, Flat No. 309, 3rd Floor, Vijayashree Towers, Venktateshwara Nagar, A.S. Rao Nagar, Hyderabad - 500 062. Ph. 040-7130044.

■ Alliance for Brahacharanam, Sankruti Gothram, Ayilyam third padam girl, 23/5'.6"/B.Com., Contact with horoscope to T.R. Seshadri Iyer, 16/242/1, Rayaji Street, Nellore - 524 001.

■ சோழிய வெள்ளாளர், 24/148/புனர்பூசம், கடகம், பி.எ., கார்ப்பரேட், (எம்.காம்.) மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு டிகிரி படித்து மத்திய/மாநில அரசு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. (ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க). முகவரி : ஏ. சிங்காரவேலு, நெ. 3/3-99பி, ஜாமியா காலனி, கீழ அம்பிகாபுரம், பொன்மலை, திருச்சி - 620 004.

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஹஸ்தம், 28/5'.1"/எம்.சி.ஏ., சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர் இன் கலிபோர்னியா பெண்ணிற்கு தகுந்த பி.ஈ./எம்.சி.ஏ./கம்ப்யூட்டர் பர்சனல் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போட்டோ, ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர். நாராயணசாமி, 240, லட்சுமி நகர் விஸ்தரிப்பு, போரூர், சென்னை - 600 116. போன் : 476 9758.

■ Hindu, Sourashtra, Syavana Maharishi, Rohini, 28/153/M.Com.,/7000/- fair, working in MNC, seeks suitable boy from same caste. Contact : R. Govindarajan, 11, 11th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ Iyengar, Iyer parentage Srivathsam, Anusham, 25/165cm, very fair, M.C.A., seeks professionally qualified boys. Kalai/sub-sects no bar. S. Jayaraman, Manager SBI, No. 9, Marthandapuram II Cross Street, Pudukottai - 622 001. Phone : 04322/24485

■ we are looking for a professionally qualified Iyer boy 25 - 26 years of age for our beautiful fair, and well accomplished daughter, 21 years, 173 cms, kettai, Gowsika Gothram, family settled in Australia. Mrs. Uma Sivaraman, 1, Noble Place, Telopia, NSW - 2117. Australia.

■ Well-to-do, very fair, Balija Naidu bride, 20, 160cms, (M.Sc.,) Makam/Simmam seeks Engineer/Doctor/Central/State/LIC/Bank Official with graduate/Post-graduate qualification Reply to Banumathy, 4, West Park Street, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 53. Phone : 62 33 484.

■ Alliance for Kannada, Madhava, Vashista Gotra, Maham 14th January 1971. 5'.2", B.Sc., (LLB) Dip. in Computer Management, Pune based good-looking girl to Mrs. J.N. Rao, 104, Radha Nivas, Pavana Nagar, Chinchwad, Pune - 411 033.

■ Iyer, Vadamal, Gowthama, Kettai, 24/5'.4", B.Sc., MCA seeks alliance from post-graduate (professionally qualified) well employed. settled boys (not abroad) only Vadamal N. Kalanidhi, 17/38 V.O.C. Street, Koranad, Mayiladudurai. Ph : 25536.

■ Vadamal, Chidambaram, Suddha Jathakam, Kousikam, Chithirai, 27/159 M.Com., Computer Knowledge seeks alliance from Vadama graduate well employed Boy D. Subramanian, 12, Annamalai Street, Bharathipuram, Chrompet, Chennai - 44. Phone : 2388760.

■ தெலுங்கு முலகநாடு, பிராமணாள் பாரத்வாஜ், ரேவதி, 23 சித்த மருத்துவ டாக்டர் இறுதியாண்டு (final BSMS - Doctor) பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. எஸ். மகாதேவன், 41(2) பட்டாபிராமன் கோவில் தெரு, அருப்புக்கோட்டை - 626 101. போன் : 04566 - 75294

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha Bharani, 26/175/MBM-DCA/6500/State Govt. employed girl. Mars and Saturn on 7th place seeks bridegroom educated and well employed. V. Gowri Shankar, 16/2 New No. 30, Thiruvalluvar Street, Valasaravakkam, Chennai - 600 087.

■ Vathima, Koundinya, Pooram, 1973, 5'.2", Diploma in Electronics, NIIT Diploma, Central Government, Bangalore, Non-transferable groom Bangalore based employed in Reputed Sector Respond 68-D, Railway Quarters, Yesvanthpur, Bangalore - 560 022.

■ Iyer, Vathima, Athreya, Moolam first/24/150cms, M.Sc., applied Science girl seeks well qualified employed preferably abroad groom. Subsect no bar. Contact : Narayanaswamy, 27, Balasubramaniam Road, K.K. Pudur, Coimbatore - 641 038. Phone : 0422 -437423.

■ Wanted Bridegroom Preferably Professionally qualified B.Tech., or M.Tech., employed in India or abroad for girl Srivatsam/Uthiradam 12.10.1975, 170cms, fair, healthy, slim, domestically trained, god fearing, B.Tech in Electronics & Communication (Computer) Working in WIPRO, Bangalore as Software Engineer. Contact : C. Venkitachalam Iyer, Vrindavan 50/1496 Thaliyal - Karamana, Trivandrum - 2. Phone : 346998

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், 1) உத்திராடம், 26, 170 செ.மீ., பி.ஜி. கம்ப்யூட்டர் படித்துக் கொண்டிருக்கும் மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பும், நிரந்தர வேலையும், நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. 2) 33, 175 செ.மீ., பிஎஸ்ஸி, திருவோணம், துபாயில் ஷாப் இன்சார்ஜ் பணிபுரியும் பையனுக்கு படித்த, அழகான நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 30616

■ Madhwa Kannada Kousika, Uthrattadhi, 41 years, Home-loving graduate seeks alliance from well settled well employed Boys and for Brother 32 years Central Government Autonomous body from employed/educated girls. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 30617

■ ஜாபுரிஷி கோத்திரம், நாயக்கர் 26 வயது, மாநிறம், 5.5", எம்.ஏ., குடும்பப் பெண்ணிற்கு நாயக்கர்/கவுண்டர் 35 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. அதே குடும்பத்தின் PSU வேலை, வேறு தொழில்புரியும் 30, 29, 28 வயதுள்ள மூன்று பையன்களுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம்/புகைப்படம் சொந்த விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள R. Chandrasekhar, Plot No. 113-B, JDA-2A, Phase-II, Near Ayurveda College, Premnagar, Jabalpur - 482 001.

தொலைபேசி கட்டணத்தை நீங்களே குறைக்கலாம்!

"கோயில் இல்லாத ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்" என்பது பழமொழி. இது பழைய மொழியாகவே மாற்றப் பட்டுவிட்டது. இன்று "டி.வி. இல்லாத வீட்டில் அல்லது டெலி போன் இல்லாத வீட்டில் குடியிருக்க மாட்டோம்" என்று அடம் பிடிப்பது சர்வசாதாரணமாகிவிட்டது. அடுத்த வீட் டில் புதிதாக என்ன வாங்கினாலும் (அடி, உதை விதிவிலக்கு) அதை உடனே நாமும் எந்தக் கஷ்டம் பட்டாலும் வாங்கியே ஆக வேண்டும் என்கிற எண்ணம் குடிக்கொண்டுள்ளது.

டெலிபோனும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல என்றாகிவிட்டது. பலருக்கு டெலிபோனை எப்படியெல்லாம் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றில்லாமல் போனை வைத்துக் கொண்டு இரண்டு மாதத்திற்கு ஒருமுறை ரூ.1000/-க்கும் மேல் பணம் கட்டிக் கொண்டுள்ளனர்.



பக்கத்து வீட்டிலுள்ள பால்காரியைக் கூப்பிட வேண்டுமா? மாடிவீட்டு மணிப்பயலோடு பேச வேண்டுமா? உடனே போன் செய்து தான் பேசவேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். டெலிபோன் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள் என்று சொல்லவில்லை. அதை சிக்கனமாக எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டால் உங்களுடைய குடும்ப பட்ஜெட் துண்டு விழாமல் இருக்கு மல்லவா? ('இது எங்களுக்குத் தெரியாதா' என நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் நம்மையும் அறியாமல் எப்படியெல்லாம் 'டெலிபோன் பில்லை அதிகரிக்கிறோம்' என்பதை நீங்கள் தொடர்ந்து படிக்கும்போது புரிந்து கொள் வீர்கள்.)

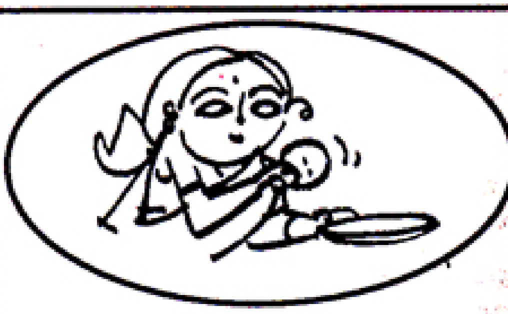
பால், மளிகை, கேஸ், பெட்ரோல், வீட்டு வாடகை, டியூஷன் பீஸ், ஆட்டோ, ஸ்கூல்பீஸ், பஸ் சார்ஜ், காய்கறி என்ற நீண்ட பட்டி யலுக்குப் பிறகு மின்சாரமும், டெலிபோனும்

பயமுறுத்தும் வகையில் இருக்கும். டெலி போனை சில கட்டுப்பாடுகளுடன் கையாள் வதின் மூலமாக நிச்சயம் 50% வீண் கட்டணத் தொகையைக் குறைக்கலாம். இதோ நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய எளிய வழிமுறைகள் –

குழந்தைகளைப் பேசவிடாதீர்கள்: சிலர் குழந்தைகளிடம் எண்களைச் சொல்லி குறிப் பிட்ட நபரை கூப்பிட்டு லைனில் இருக்கும் படி கூறிவிட்டு பிறகு தங்களைக் கூப்பிடும்படி சொல்வார்கள். குழந்தைகள் எண்களை மாற் றிப் போட்டு 'ராங் நெம்பர்' விழும்படி செய்ய நிறைய வாய்ப்புண்டு.

அடுத்து நமக்குத் தெரிந்தவர்கள் நம்மிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது குழந்தைகள் சுற்றி நின்று கொண்டு 'டாடி. நான் பேசறேன் கொடுங்க' என்று கேட்பார்கள். நாம் கூடிய மட்டும் ரிஸிவரை வைத்துவிட்டு குழந்தை களை திசை திருப்பி திருப்திப்படுத்துதல் அவ சியம். இதனை விடுத்து இதெல்லாம் குழந் தைகளுக்குக் கொடுக்கும் செல்லமாக நினைத்து ரிஸிவரை அவர்களிடம் கொடுத் தால் மறுமுனையில் இருப்பவர் நிதானமாக சாப்பிட்டியா? மம்மி என்ன பண்ணுறாங்க? போன சண்டே வெளியிலே போனீங்களா? என்று ஏகப்பட்ட கேள்விகளைக் கேட்டு பத்துப் பதினைந்து நிமிடம் பேசுவார்கள். நீங்கள் பேசுகின்ற ஒவ்வொரு விநாடிக்கும் ஒரு கட்டணம் உண்டு என்பதை மறந்து விடா தீர்கள்.

அதேபோல போனை குழந்தைகள் எடுப் பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால்



எல்லோரும் கடலை மாவில்தான் லட்டு பிடிப்பார்கள். எங்கள் வீட்டில் பயத்தம் மாவில் பூந்தி தேய்த்து, வெல்லப் பாகு வைத்து பிடிப்போம். நன்றாயிருக்கும். பயத்தம் மாவு உடம்பிற்கும் நல்லது.

– எஸ். விசாலாக்ஷி.

மறுமுனையில் இருப்பவர் பொது தொலை பேசியில் பேசுபவராக இருந்தால், குழந்தை தயங்கித் தயங்கி பேசி, 'அம்மாவைக் கூப்பிடு கிறேன்' என ஓடும். அவருக்கு, அங்கே 'காலு'க்கு மேல் 'கால்'ஆகும்.

பேசவேண்டியதை திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்:-

உள்ளூரிலோ அல்லது வெளியூரிலோ யாரிடம் பேசப் போகிறீர்களோ அவர்களிடம் என்ன விஷயத்தைச் சொல்ல வேண்டும் என்பதை ஒரு சிறிய பேப்பரில் குறிப்பாக எழுதிக் கொள்ளுங்கள். உடல்நிலை பாதிக் கப்பட்டுள்ள தன்னுடைய சொந்தக்காரரைப் பற்றி ஒருவர் வெளியூருக்குப் பேசும் உரையாடலைப் பாருங்கள்.

"ஹலோ.... ருக்குமணி வீடா?"

"............"

"சிதம்பரம் ருக்மணி வீடுதானே..."

"ஆமாம், நீங்க யாரு பேசறது?"

"இங்கே திருச்சியிலேர்ந்து பேசறேங்க."

"அதான் யார் பேசறதுன்னு கேட்கறேன்."

"நான் ரூபேஷ் பேசறேன்."

"சொல்லுங்க யார் வேணும்?"

"மேலே மாடியிலே காமராஜின்னு இருக் காரில்லே, அவரோட மச்சான் பேசறேன்னு கொஞ்சம் கூப்பிடறீங்களா?"

"கொஞ்சம் லைன்ல இருங்க கூப்பிடறேன்."

(சுமார் 3 நிமிடம் எந்த சப்தமும் இன்றி மீட்டர் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும்.. பிறகு)

"ஹலோ..."

"சொல்லுங்க."

"அவரு குளிச்சுட்டு இருக்காராம்."

"அவசரமா பேசணும் மேடம்."

"அதாங்க குளிச்சுட்டு வரேன்னு சொல் றாரு. நீங்க ஒரு பத்து நிமிடம் கழிச்சு கூப் பிடறீங்களா?"

"சரிங்க மேடம்... ஞாபகமா கூப்பிடுங்க."

குறிப்பிட்ட நபரை கூப்பிட மட்டும் 220 வினாடிகள் செலவானது. இதே உரையாடலை நீங்கள் கீழ்கண்டவாறு கையாண்டால் –

"ஹலோ ருக்மணி வீடுதானே... நான் திருச்சிலேர்ந்து ரூபேஷ் பேசறேங்க... மேலே குடியிருக்காரே காமராஜ் அவரை கொஞ்சம் கூப்பிடுங்க... பத்து நிமிடம் கழிச்சி கூப் பிடறேன்."

"சரிங்க."

அதே உரையாடல்தான்... இதற்குச் செல வான வினாடிகள் 15 மட்டும்தான். இதற்கு ரூ.4/-மட்டுதான் செலவாகின்றது. ஆனால் முதலில் பேசிய உரையாடலுக்குக் குறைந்தது ரூ.30/- வரை ஆகும்.

அடுத்த பத்து நிமிடம் கழித்து ஆளைப் பிடித்துவிட்டுப் பேசப்படுகின்ற உரையாட

தறிகள் இங்கே வி

தமிழக அரசின் புக



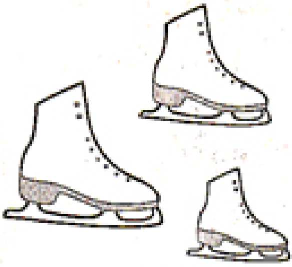
- தமிழக வரலாற்றிலேயே முதல் முறையாக ஜவுளிக்கென்று தனியே ஒரு கொள்கை
- 60 வயதான நெசவாளர்களுக்கு மாத ஓய்வூதியம் ரூ.150 என்பது ரூ.200 ஆக உயர்
- 60 வயதிற்கு முன் இறக்கும் நெசவாளரின் வாரிசுகளுக்கு வழங்கப்படும் காப்பீட்டுத் தொகை 1995-96ல் ரூ.15 ஆயிரம் என்பது 2000-2001ல் ரூ.50 ஆயிரமாக உயர்வு
- 1996 வரை நிலுவையில் இருந்த தள்ளுபடி மானியம் ரூ.43.25 கோடி கலைஞர் அரசால் வழங்கப்பட்டது
- நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கங்களை ஏற்றுமதி ரக உற்பத்தியில் ஈடுபடுத்தி அதன் மூலம் நெசவாளர்கள் ஈட்டும் கூலியில் கணிசமான உயர்வு
- ஆண்டுக்கு ரூ.100 கோடி மதிப்பில் ஏழை எளியவர்களுக்கு இலவச வேட்டி சேலை வழங்கி நெசவாளர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு
- நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கங்களில் உற்பத்தி செய்யப்படும் துணி வகைகளுக்கு தனியாக வணிகப் பெயர் உருவாக்கி விற்பனை அதிகரிப்பு

ளயாடும்

ழ பாடும்



நூல் நயம் காண்போர் வாழ் நலன் காண்போம்



ஜண்டு பாம், டைகர்பாம், விக்ஸ், மற்றும் ஆயின்மெண்ட் பழசாகி (பயன்படுத்தாமல் இருப்பது) தேதி காலாவதியானதாக இருந்தால் தூரப் போடாமல் உங்கள் சப்பல், ஷூ, குழந்தைகள் ஷூ, சப்பல் என தடவி பாலிஷ் போட்டுப் பாருங்கள். பளபளவென இருக்கும். அதோடு எந்தப் பூச்சியும் உங்கள் ஷூவுக்குள் நுழையாது.

- பாலசரஸ்வதி

லைப் பாருங்கள் -

"ஹலோ...நான் ரூபேஷ் பேசறேன்... யாரு மாமாவா?"

"ஆமாம் நான் மாமாதான் பேசறேன். வீட்டிலே எல்லாம் சௌக்கியமா? அக்கா எப்படியிருக்கு? வினிதாவுக்கு எக்ஸாம் முடிஞ்சுட்டுதா?"

"எல்லாம் நல்லா இருக்காங்க. அம்மாவுக்குத்தான் கொஞ்சம் லேசா இருமல்."

"டாக்டர்கிட்டே போகலையா?"

"டாடி கூப்பிட்டுட்டு போயிட்டு வந்தாங்க... இப்போ பரவாயில்லே... மாமி... எப்படி மாமா இருக்கு? டூட்டிக்கு போயிட்டாங்களா? சித்தப்பா லெட்டர் போட்டாரா?"

"இல்லே... சரி என்ன விஷயம்?"

"ஒண்ணுமில்லே நம்ம வசுமதியை ஆஸ்பத்திரியிலே சேர்த்திருக்காங்க."

"எந்த ஆஸ்பத்திரியிலே."

" ... ஆஸ்பத்திரியிலே."

"என்னவாம்?"

"ரெண்டு நாளா வாந்தி எடுத்திருக்கு..."

"ஏன்?"

"கல்யாணத்துக்குப் போன இடத்திலே...கேசரி சாப்பிட்டுச்சாம்..."

"இவளுக்குத்தான் கேசரி ஒத்துக்காதே... ஏன் சாப்பிடணும்? கூட போன வீட்டுக்காரனுக்குத் தெரியுமில்லே... சொல்ல வேண்டாமா... ஆறு மாசத்துக்கு முன்னாடி இங்க வந்தப்போ கூட இப்படிதான் வாய கட்டாம சாப்பிட்டு ஆஸ்பத்திரிக்கு 300 ரூபாய் தண்ட செலவாச்சி..."

"சீரியஸ் ஒண்ணுமில்லையே..."

"இல்லே."

"யார்கூட இருக்காங்க."

"யாரு அவ அம்மாதான்... நீங்க வறீங்களா... நேரா வீட்டுக்கு வந்துடுங்க மாமா."

"ஆபீஸிலே லீவு கிடைக்காது... மாமிய வேணும்னா சனிக்கிழமை அனுப்புறேன். பஸ் ஸ்டேண்டுக்கு வந்து கூப்பிட்டுட்டு போறியா?"

"சரி வைச்சிடட்டுமா?"

"ம்."

(இதற்கு ஆன நேரம் 90 வினாடிகள்.)

இதே விஷயத்தை-

"மாமா நான் ரூபேஷ் பேசறேன். நம்ம வசுமதியை ஆஸ்பத்திரியிலே சேர்த்திருக்காங்க. லேசா வாந்தி எடுத்தா... பயப்படற மாதிரி ஒண்ணுமில்லே... நீங்க வறீங்களா?"

"மாமியை வேணும்னா அனுப்பட்டுமா?"

"சரி அனுப்புங்க, வைக்கட்டேன்."

இதற்கு ஆன நேரம் 15 வினாடிகள்தான்.

எனவே எங்கு, யாருக்கு, என்ன விஷயம் பேசினாலும் விஷயத்தை மட்டும் சொல்லி விட்டு போனை கட் செய்யுங்கள். அவசியம் எனில் கடிதம் மூலம் விவரமாக எழுதுங்கள்.

சலுகைக் கட்டணம் நேரத்தில் பேசுங்கள் :

நம்மில் பலர் நினைக்கும்போது ரிஸீவரை எடுத்து வெளியூர்களுக்கு போன் செய்கின்றோம். தொலை தொடர்பு நிலையம் மக்களின் நலன்கருதி ஒரு நாளில் உள்ள 24 மணி நேரத்தை நான்கு பாகமாகப் பிரித்து 1/4,1/3, 1/2, முழு சார்ஜ் என ஒதுக்கியுள்ளனர். இதற்கென்று நேரத்தையும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அவற்றின் விவரங்களைத் தெரிந்து கொண்டு பேசுங்கள்.

பூட்டி வையுங்கள்:

டெலிபோனை எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் பூட்டாமல் இருக்காதீர்கள். வீட்டில் தொலைபேசி கருவியைப் பூட்டுவது மட்டுமல்ல எஸ்.டி.டி.யையும் லாக் செய்யும் வசதி உள்ளது. தொலை தொடர்பு நிலையத்தை அணுகி உடனடியாக பூட்டி விடுங்கள். காரணம் வெளியிலிருந்து ஓசி ஃபோனுக்கு வருபவர்கள் நாம் பிஸியாக இருக்கும் நேரத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு இரண்டு மூன்று கால்கள் செய்து கொள் வார்கள். தவிர நாம் இல்லாத சமயத்தில் வந்து போன் செய்து கொள்கிறேன் என்று குழந்தைகளிடம் சொல்லிவிட்டு இரண்டு மூன்று கால்கள் செய்ய வாய்ப்புண்டு.

பல விஷயங்களையும் மனத்தில் கொண்டு தொலைபேசியை உபயோகித்துப் பாருங்கள். பிறகு 'பில்'லைப் பார்த்து அலற வேண்டியது இருக்காது.

— ஆர்க். எழிலன்

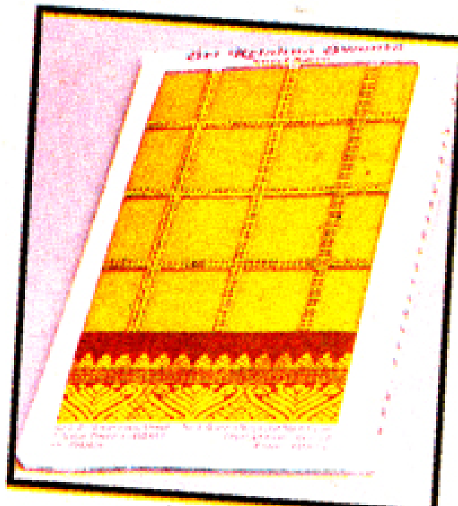
மனதை இழுக்கும் மைசூர்பா!



• மகாதேவ அய்யர்

தீபாவளிப் பண்டிகை என்றால் புத்தாடை, பட்டாசு இவைகளுக்கெல்லாம் முதன்மையாக மனதில் நிற்பது நெய் மணக்கும் இனிப்பு வகைகள்தாம். எவ்வளவுதான் புதுவகையான ஸ்வீட்டுகள் புழக்கத்தில் வந்தாலும், கடலைமாவு, சர்க்கரை, நெய் இந்த காம்பினேஷனில் உருவாகும் மைசூர்பாகு, லட்டு இவைகளுக்கு இன்னும் மவுசு குறையவே இல்லை.

இந்த மைசூர்பாகு இருக்கிறதே அது ஒரு 'ஷேப்' எடுப்பதற்குள் மனிதனை 'உண்டு இல்லை' என்று ஆக்கிவிடும். தீபாவளி சமயத்தில் வெளியாகும் பத்திரிகைகளில் மைசூர்பாகை வைத்தே பலவித ஜோக்குகள் எழுதப்படும். தலை தீபாவளிச் சுத்தியலோடு மாமனார் வீட்டிற்குச் செல்லும் புதுமாப்பிள்ளை, மைசூர்பாகைத் தின்ன முயன்று பல்போன பயில்வான்கள் பல் டாக்டர் வீட்டிற்குப் படையெடுத்த கதை என்று சமீப காலம் வரை இடம்பெற்று வந்தன. ஆனால் அதற்கெல்லாம் முத்தாய்ப்பு வைத்தாற்போல் தற்சமயம் மைசூர்பாகு என்றால் எல்லோர் மனதிலும் 'பச்' சென்று நினைவிற்கு வருவது "ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்"இன் மைசூர்பாதான். கோவை, சென்னை என்று பல கிளைகள் கொண்ட "ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்"இன் அதிபர்களில் ஒருவரான திரு. முரளி (சென்னைக் கிளையை நிர்வகிப்பவர்)அவர்களைச் சந்தித்து உரையாடிய பொழுது...



• ஸ்வீட் புடவை!

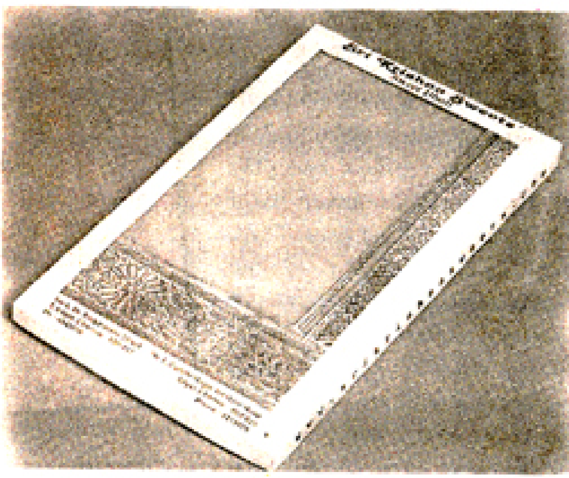


• ஸ்வீட் ரவிக்கை!

''என்னை கேள்விகேட்டு, நான் பதில் சொல்வதற்கு முன் நம் மூதாதையர்களை நினைவில் நிறுத்தி நன்றி சொல்லக் கடமைபட்டிருக்கிறேன். கடலை மாவு, நெய், சர்க்கரை கொண்டு இப்படியெல்லாம் ஸ்வீட்டுகள் செய்யலாம் என்று எப்படித்தான் கண்டுபிடித்தார்களோ தெரியவில்லை. அவர்கள் கண்டுபிடித்ததை வைத்துக் கொண்டு, அதை இன்னும் சிறப்பாக 'இது போல் அல்ல அல்ல இதற்கு மேல்

இனி கிடையாது' என்று சொல்லும் அளவுக்கு மைசூர்பாகை சிறப்பாகச் செய்து, அதற்கென்று ஒரு தனி இடம் பிடிக்க வேண்டுமென்று முட்டி மோதி செயல்பட்டு, இன்று மைசூர்பா என்றால் 'ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்'தான் என்று மக்கள் நடுவில் முத்திரை பதித்துக் கொண்டதற்குக் காரணம் என் தந்தை காலஞ்சென்ற மகாதேவ அய்யர் அவர்கள் தாம்.

பத்து வயது முதல் புளியஞ்சாதமும், தயிர்சாதமும் பொட்டலம் கட்டி, அன்ன மிட்டு வந்த எங்கள் தந்தை அடுத்து சின்ன அளவில் பொருளாதார பின்னணி இல்லாத நிலையில் ஒரு டிபன்கடை நடத்தி வந்தார். அவரின் இருபத்தைந் தாவது வயது முதலே இனிப்பில் இனிக்க இனிக்க ஏதாவது ஒரு சாதனை புரிய வேண்டும் என்கிற வேகம் இருந்தது.



அப்பொழுதெல்லாம் இனிப்பிற்கென்று தனியாகக் கடை வைக்கும் பழக்கமில்லை. இருந்தாலும் 'தரம்' என்கிற மந்திரத்தின் மீது வெறியாக இருந்த என் தந்தை, 'ஸ்வீட்டிலேயே இது வரை இப்படியில்லை' என்கிற அளவுக்கு எப்படிச் செய்ய முடியும் என்கிற யுத்தத்தில் இறங்கினார். மைசூர்பாகை மென்மையாகக் கொண்டுவரும் முயற்சியில் தினமும் பலவகைகளில் செய்து பார்த்துச் செய்து பார்த்து, அழித்து, அழித்துத் தன் நேரத்தையெல்லாம் செலவிட்டார். எதற்கும் மசிந்து கொடுக்காத மைசூர் பாவை தன் கடை பின்புறத்தில் உள்ள தென்னைமரக் குழியில் கொட்டினார். (கொடுத்து வைத்த தென்னைமரம், நெய் மணக்கும் போஷாக்கு).

கடைசியில் ஒரு வழியாக மென்மையான மைசூர்பாகைக் (அதன் பதத்தை) கண்டு அறிந்தார். முதலில் கோவை ஆர்.எஸ்.புரத்தில்தான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் தொடங்கப்பட்டது. என் அண்ணன் திரு கிருஷ்ணன் அவர்கள் என் தந்தையின் அயராத உழைப்புக்கு மதிப்பு கொடுத்து, மேலும் நுணுக்கமாக ஆராய்ந்து, தரமான பொருட்களைத் தரவேண்டுமென்கிற முடிவோடு தொடங்கப்பட்டதுதான் முதல் கிளை.

ஒரு ஊருக்கு மக்கள் சென்றால் அங்கு விற்கும் புதுவகை துணி அல்லது புடவை ரகங்கள், கைவினை பொருட்கள் என்று வாங்கிக் குவிப்பார்கள். அதுபோல் கோவை வந்து போகும் மக்கள் "ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்'' மைசூர் பா என்று விரும்பி வாங்கிச் செல்லும் அளவிற்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்தது கண்டு நாடெங்கும் இந்த மைசூர்பா சென்றடைய வேண்டும் என்கிற நோக்கத்துடன் பல கிளைகள் தொடங்கி, திறம்பட நடத்தி வருகிறோம்.

இந்த மைசூர்பா செய்வதில் என்ன பெரிய ரகசியம் அடங்கியிருக்கிறதோ என்று பலர் வியக்கலாம். இதில் பெரிய அளவு ரகசியம் என்று ஒன்றும் இல்லை. சர்க்கரை, நெய், கடலைமாவு இவையெல்லாவற்றையும் விட கடவுள் அனுக்கிரஹம் என்று ஒன்று இருப்பதுதான். அதை மூலதனமாக்கிக் கொண்டு எங்களுடைய 'டெடிகேஷனை' நாங்கள் ஆத்மார்த்தமாகச் செய்கிறோம். எங்கள் அயராத உழைப்புக்கு மக்களிடம் இருந்து நல்ல வரவேற்பு கிடைத்தது ஒரு பெரிய பிளஸ்



உ

ஸ்ரீ ராம ஜெயம்

ஸ்ரீ விகநஸமஹாகுரவே நம:



ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ்ய கமிட்டி.

Old No.5, New No.32, கேசவபெருமாள் சன்னதிதெரு.

மைலாப்பூர். சென்னை – 600 004. போன்: 4610179

"ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண மஹா யக்ஞ்யம்"
(1 லக்ஷம் ஆவர்த்தி)

20.11.2000, திங்கள் கிழமை முதல் 24.11.2000 வெள்ளிக் கிழமை முடிய

யக்ஞ்யம் நடை பெரும் இடம்:

T.V.R. சுப்பு செட்டி வசந்த மண்டபம்.

No. 14, மேற்கு சித்ர குளம் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை – 4.

மஹாயக்ஞ்யம் நடைபெறும் நேரம்:–

20.11.2000 மாலை 6 மணி முதல் 9 மணி வரை. 21.11.2000 முதல் 24.11.2000 காலை 8 மணி முதல் 11.30 மணி வரை. மாலை 6 மணி முதல் 9 மணி வரை

24.11.2000 மஹாபூர்ணாஹுதி: (பகல்) 12.30

மாலை 5.00மணி: 108 மஹாலக்ஷ்மி திருவிளக்கு பூஜை.

ரூ. 100/- செலுத்துபவர்களுக்கு	: ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி டாலர்.
ரூ. 250/- செலுத்துபவர்களுக்கு	: ஸ்ரீ சக்ரம் பொருந்திய ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி பெரிய காசு.
ரூ. 500/- செலுத்துபவர்களுக்கு	: ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண யந்திரமும், ஸ்ரீ சக்ரம் பொருந்திய ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி காசு.
ரூ. 1000/- செலுத்துபவர்களுக்கு	: ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேரதணாகர்ஷண யந்திரம், ஸ்ரீசக்ரம் பொருந்திய ஸ்ரீமஹா லக்ஷ்மி காசு.
ரூ. 2000/- செலுத்துபவர்களுக்கு	: 1 கிராம் தங்க லக்ஷ்மி காசு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண யந்திரம், ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு, ஸ்ரீ சக்ரம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி காசு.
ரூ. 5000/- செலுத்தினால்	: யாக சாலையில் மஹா சங்கல்பம். 2 கிராம் தங்க லக்ஷ்மி டாலர் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண யந்திரம், ஸ்ரீ சக்ரம் பொருந்திய ஸ்ரீலக்ஷ்மி காசு. யாகம் முடிந்தவுடன் கும்பதீர்த்தம் சேர்க்கப்படும். மற்றும் ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு வழங்கப்படும்

மிக மிக முக்கியமாக M.O.,D.D அனுப்பும் பக்தர்கள் தங்கள் பெயர், விலாசம் மிக விவரமாக கேப்பிட்டல் எழுத்தில் எழுதவும். (பெயர், வீட்டு நெம்பர், தெரு, ஊர், போஸ்டு தாலுக்கா, ஜில்லா, பின்கோடு.)

M.O.,D.D அனுப்பும் அட்ரஸ்.

"ஸ்ரீ சுதர்ஸண மஹா யக்ஞ்ய கமிட்டி"

S. ஸ்ரீரங்க ராஜபட்டாசாரியார்.

Old No.5, New No.32, கேசவபெருமாள் சன்னதிதெரு, மைலாப்பூர். சென்னை – 600 004.

போன்: 4610179

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண மஹாயக்ஞ்யம் டிக்கட் கிடைக்கும் இடம்:

S.ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியார்.

Old No.5, New No.32, கேசவபெருமாள் சன்னதிதெரு, மைலாப்பூர்.

சென்னை – 600 004. போன்: 4610179

பாயிண்ட். மைசூர்பாகில் எங்கள் உயிரே கலந்திருக்கிறது என்று சொன்னால் மிகையில்லை."

சுமார் நூறு வகை இனிப்பு வகைகள், நாற்பது வகை கார வகைகள் என்று இனிப்பிற்கென்றே பெரிய அளவில் தனிக் கடையைக் கொண்டிருக்கிறது இந்த எஸ்.கே.எஸ். மைசூர்பாகில் பேட்டு போட்ட புடவை, ரவிக்கை மாடல், கரைபோட்ட வேஷ்டி, அங்கவஸ்த்திர மாடல் என்று புதுமை களைக் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள். சீர் பக்ஷணத்தை உடைத்து, உடைத்து நாசம் செய்யாமல் அததற்கென்று தனித்தனியாக உண்டாக் கப்பட்ட சூழ்வு பாக்கிங்கில் போட்டே விநியோகிக்கப்படுகிறது. (பருப்புத் தேங்காய் உட்பட). தரமான பொருட் களைக் கடையில் வாங்கி மணையில் வைக்க கவலையே பட வேண்டாம்.

— மாலதி சந்திரசேகரன்

'ஸ்வீட்' ப்ளவுஸ் பிட்!



ஆயிரக்கணக்கான பிள்ளையார்களை முரளி சேர்த்து வைத்திருக்கிறார் எனக் கேள்விப்பட்டு அவரை, இல்லை, பிள்ளையாரைப் பார்க்கப் போனேன். அவருடைய அறை யில் அவருடைய நாற்காலி தவிர மற்ற எல்லா இடங் களிலும் பிள்ளையார்தான் உட்கார்ந்து இருக்கிறார். அழகாக கண்ணாடி அலமாரிகளில் தென்னக, வடநாடு, சீனா, ஜப்பான் என நாடு, இன, மொழி கடந்த பிள்ளையார் வடிவங்கள். 'ஓம்' வடிவம் முதல் கோட்டு சூட்டு போட்டு வாக்கிங் போகும் பிள்ளையார் வரை! முரளியின் பேச்செல்லாம் ஆன்மீகம், தெய்வ அருள் பற்றித்தான். அந்த அமைதி தந்த நிதானம்தான் இவர் களின் தயாரிப்பில் தரமாக இறங்குகிறதோ எனத் தோன் றியது. செய்யும் உணவு, சேர்க்கும் பொருள் அல்ல, செய்பவரின் மனோநிலைதான் அந்த உணவுக்கு ருசி யையும், மகிமையையும் கொடுக்கிறது அல்லவா?

பிள்ளையார்களைப் பற்றியும், அவருடைய தந்தையாரைப் பற்றியும் பேசிக் கொண்டிருந்தவரை, "ஆமாம், உங்கள் ஸ்வீட்டில் 'மைசூர்பா'வில் ஏன் 'கு'வை எடுத்துவிட்டீர்கள்?" என்றேன்.

"மைசூர் பா என்று சொல்லும்போதே அது வாயில் கரைந்து விடும்" என்று சிரித்தவர், "வித்தியாசமாய் இருக்க வேண்டும் என்று வைத்தோம். ஆனால் அதற்கு இப்படியும் ஒரு காரணம் சொல்லலாம்!" என்றார்.

அவர்களின் சீர்வரிசை பட்சணங்களைப் பார்த்தபோது எனக்கு நவராத்திரி ரவிக்கைத் துணிகள்தான் ஞாபகம் வந்தது! 'வைத்துக் கொடுக்கும் ரவிக்கை!' ரொம்பப் புகழ்பெற்றது ஆச்சே! ஆனால் இவர் 'ஸ்வீட் ரவிக்கைபிட்'டுகளை மைசூர் பாகிலேயே வைத்திருக்கிறார். "பண் டிகைகளுக்கு எங்கள் கடை ரவிக்கை 'பிட்'டுகளுக்கு ரொம்ப டிமாண்ட்!" என்று அதற்கும் மென்மையாகச் சிரித்தார்.

கூடவே பட்டுப்புடவை, வேஷ்டி என 'ஸ்வீட்'டாக ஜொலிக்கின்றன இவருடைய தயாரிப்புகள்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



• முரளி

சர்க்கரை வியாதி



பெயரிலே இனிப்பைக் கொண்டிருந்தாலும் கசப்பான அனுபவங்களைத் தரும் சர்க்கரை வியாதி என்பது இப்போது சர்வசாதாரணம்.

சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க பல முறைகள், மருந்துகள் இருந்தாலும் அதைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த இயலாது என்பதே உண்மை.

ஒருமுறை இந் நோய் வந்து விட்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் சில விதிமுறைகளையும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் சிகிச்சை முறையையும் தொடர வேண்டியது தவிர்க்க இயலாததாகி விடுகிறது. அவற்றுடன் பல்லாண்டுகள் நன்றாக, நிறைய வேலைகளைச் செய்து கொண்டு சந்தோஷமாக இருப்பவர்கள் ஏராளம்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விதிமுறைகள் :

- நீரிழிவு நோயாளிகள் No feasting and no fasting என்பதைத் தாரக மந்திரமாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- இரண்டு உணவு வேளைக்கு இடையே நீண்ட இடைவெளி கண்டிப்பாகக் கூடாது.
- வேளா வேளைக்குக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- தோலில் எந்தவித புண்ணோ, காயமோ ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை வியாதிக்கும் உடல் பருமனுக்கும் உள்ள தொடர்பு

நீரிழிவு நோயாளிகள் உடல் எடையை எப்போதும் சரியான அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும் என மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துவதை கேட்டிருப்பீர்கள். இதற்குக் காரணம் எடையைக் கட்டுக்குள் வைப்பதன் மூலம் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்காமல் வைத்திருக்க முடியும் என்பதே.

அது மட்டுமின்றி குறைந்த பட்ச எடையை விட 20 சதவீதம் அதிக எடை இருந்தாலும் Non insulin dependent (or) Maturity on set diabetes என்று அழைக்கப்படும் இரண்டாவது வகை (type II) டயாபடீஸ் நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும் என்பது கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

எடையைக் குறைக்க சில எளிய யோசனைகள் :

- நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவின் கலோரிகள் 1500 – 2000க்குள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உணவு இடைவெளிகளில் கொறிப்பதை விட்டு விடுங்கள்.
- காலை மாலை இரண்டு வேளையும் குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்கள் வாக் போகும்

பழக்கத்தை கட்டாயப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம்.

• இதே கட்டுரையில் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் என்ற தலைப்பில் கொடுக்கப் பட்டுள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

செயற்கை இனிப்பூட்டிகள் பாதுகாப் பானதா? :

திடீரென சர்க்கரை சாப்பிடுவதை அடி யோடு நிறுத்த வேண்டும் என்றால் கடின மாகத்தான் இருக்கும். படிப்படியாக சர்க் கரையின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங் கள். இந்தக் காலகட்டத்தில் (முதல் 4 - 5 மாதங்கள்) மட்டும் சாக்கரின் எனப்படும் செயற்கை இனிப்புகளை பயன்படுத்துங்கள்.

சர்க்கரையால் வரும் தொந்தரவுகளை விட இந்த சாக்ரின்களால் வரும் பக்கவிளைவுகள் ஆபத்தானவை. எனவே காப்பியோ, டீயோ சர்க்கரையின்றி கண்டிப்பாகக் குடிக்கவே முடியாது என நினைத்தால் சாக்கரினுக்கு பதில் கால் ஸ்பூன் சர்க்கரைப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் நாளொன்றுக்கு 2 அல்லது 3 கப்புக்கு மேல் காப்பி குடிக்க வேண்டாம்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் :

• உடல் பருமனை அதிகரிக்கும் எண்ணெயில் பொறித்த தின்பண்டங்கள், இனிப்பு, கேக், பேஸ்டரி பிஸ்கட் போன்ற எல்லா பேக்கரி அயிட்டங்களையும் மறந்து விடுவது உத்தமம்.

• மைதா, உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு போன்ற மாவுச் சத்து அதிகமுள்ள உணவு களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

• தேங்காய், எண்ணெய் வகைகள், சோயாபீன்ஸ் போன்ற கொழுப்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

• சர்க்கரைச் சத்து மற்றும் அதிக கலோரி களைக் கொண்ட மாம்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா (100 கிராம் = 100 கலோரிகள்) போன்ற பழவகைகளையும் தொடக்கூடாது.

• முட்டை, இறைச்சி போன்றவை நம் உடலின் Sugar tolerance ஐ குறைத்து விடும் ஆற்றல் பெற்றவை என்பதால் அசைவ உணவு களை விட்டு சைவ உணவுக்கு மாறி விடுவது நல்லது.

எதைச் சாப்பிடுவது?

• முழு கோதுமை, ராகி, ஓட்ஸ் போன்ற தானியங்களை தாராளமாக உண்ணலாம்.

• நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள காய்கறிகள், கீரைகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.

• நார்ச்சத்துள்ள ஆப்பிள், பியர், கொய்யா போன்ற பழங்கள், குறைந்த கலோரிகளைக் கொண்ட பப்பாளி, தர்பூஸ் (100 கிராம் = 20 - 30 கலோரிகள்) போன்ற பழங்களைச் சிறிதளவு சாப்பிடலாம்.

• பழரசங்களுக்கு பதில் மேலே குறிப்பிட்ட பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவது சிறந்தது. ஜூஸ் குடிக்க வேண்டும் போலிருந்தால் எலு மிச்சை ஜூஸ் (சர்க்கரையின்றி), நீர் மோர் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் குடிக்கலாம்.

• இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அள வைக் குறைக்க உதவும் என நம்பப்படுவதால் பாகற்காய், நாவல்பழம், வெந்தயம் போன்ற வற்றைச் சாப்பிடலாம். அதே சமயம் மருத்து வர் கூறிய மருந்துகளையும் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்.

• கொழுப்பு நீக்கிய பால் அல்லது ஸ்கிம்டு மில்க், அதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட மோர் போன்றவற்றையும் உட்கொள்ளலாம். ஸ்கிம்டு மில்க் கிடைக்கப் பெறாதவர்கள் பால் பொங் கியதும் அடுப்பை ஸிம்மில் வைத்து மேலும் 8 - 10 நிமிடங்கள் காய்ச்சி நன்றாக ஆற விட்டு ஆடையை நீக்கி விட்டுப் பாலைப் பயன் படுத்தலாம்.

கடைசியாக ஒரு வார்த்தை :

பக்தி, தியானம் போன்றவற்றின் உதவியோடு எப்போதும் மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ள முயலுங்கள். அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுதல், அதிர்ச்சி, துக்கம், போன்றவற்றிற்கு இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை யின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஆற்றல் உண்டென்பதால் கவனம் தேவை.

நோயின் தன்மையை விட நமக்கு நோய் வந்து விட்டதே என்ற கவலையும், பயமும் தான் ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்



அவியலில் தேங்காயை அரைத்துப் போடுவதை விட, தேங்காய்ப் பாலில் காய்களை வேகவைத்து அவியல் செய்து பாருங்கள். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— பாலா சரஸ்வதி

கிரிவலம் வருக! சிவ ௐ சிவ சிவனருள் பெறுக!

எல்லையில்லா செல்வங்களை அள்ளித் தரும் திருஅண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

• உலகத்திலேயே மிகப்பெரிய சுயம்பு சிவலிங்க மூர்த்தியாக விளங்குகின்ற திருஅண்ணாமலையில் பௌர்ணமி அன்று சந்திர பகவான் பதினாறு கலைகளுடன் பரிபூர்ணமாகப் பிரகாசிக்கிறான். அந்த அபூர்வ சக்திவாய்ந்த கிரகணங்களைத் தங்களின் உடலில் ஏற்று கிரிவலம் வரும் இறை அடியார்களுக்கும், பக்தர்களுக்கும் மேலும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் பௌர்ணமி அன்று இரவு அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது. இந்தப்புனித இறைபணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்கள் சந்ததியினரும் எல்லாம்வல்ல ஸ்ரீ உண்ணாமுலை சமேத அண்ணாமலையாரின் அரும்பெரும் தெய்வீக அருளைப்பெற வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

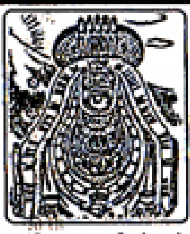
✧ பிறந்தநாள் ✧ திருமணநாள் ✧ முன்னோர்கள் திதி நாள் ✧ வாழ்க்கையில் உயர்வு ✧ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற
✧ நிரந்தர வேலை பெற ✧ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ✧ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற
✧ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ✧ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க
✧ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ✧ புதிதாக தொழில் தொடங்க ✧ புதிதாக வீடு / மனை பெற
✧ வாகன யோகம் பெற ✧ நல்ல சிந்தனை பெற ✧ சிந்தனை வளம் பெருக ✧ உடல் ஆரோக்கியம் பெற
✧ நீண்ட ஆயுள் பெற ✧ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ✧ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ✧ உலக ஒற்றுமை பெற
✧ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ✧ தேச ஒற்றுமைபெற ✧ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.2000/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அம்மையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மிக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

• நன்கொடை அனுப்புபவர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust, Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque /D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறைபணி சேவைகளாக 'ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



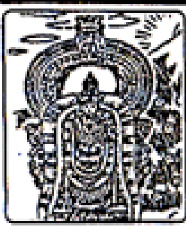
ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque/D.D/M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AARNMEEGA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)
68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.
Tel : 4959302 Fax: (044) 4616311 E-Mail: siva siva @vsnl.net



ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

ஒரு மகானின் வயிற்றுக்கு இடும் நல் உணவு ஏழேழு பிறவிகளுக்கும் நல்வழி காட்டும்!



• சென்னை பாரதிதாசன் காலனி புவனேஸ்வரிக்கு சாகம்பரி அலங்காரம்



'விசா' பிள்ளையாரும், தில்லி காமாட்சியும்!

தில்லியில் 'SANKARA ACADEMY OF SANSKRIT CULTURE AND CLASSICAL ARTS' என்ற அமைப்பினால் காஞ்சி ஸ்ரீ மகா பெரியவாளின் அருளாசியோடு அக்டோபர் 1986ல் 'ஸ்ரீதேவி காமாக்ஷி மந்திர்' திறக்கப்பட்டது. இங்கு வீற்றிருக்கும் தெய்வங்கள் ஸ்ரீ விநாயகர், தேவி காமாக்ஷி மற்றும் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர். இந்த விநாயகரை வேண்டிக் கொண்டு வெளிநாட்டு விசாவுக்கு விண்ணப்பித்தால், கண்டிப்பாக விசா மறுக்கப்படுவதில்லையாம். அதனால் இவருக்கு செல்லப் பெயர் "விசா விநாயகர்!"

தேவி காமாக்ஷி யோக நிலையில் அமர்ந்து அருள் பாலிக்கிறாள். 9.11.97 அன்று ஸ்ரீ ஜயேந்திர ஸரஸ்வதி ஸ்வாமிகளால் இந்த அம்மனுக்கு ஸ்வர்ண பந்தனம் செய்யப்பட்டு, கும்பாபிஷேகம் (புனருத்தாரணம்) செய்யப்பட்டது. ஸ்வர்ண பந்தனம் செய்ததால் இந்தக் கோவில் மிகுந்த சாந்நித்யத்துடன் அபார மன அமைதி அளிப்பதாய் அமைந்துள்ளது. இங்கு வஸந்த மற்றும் ஷரத் நவராத்திரிகள் மிகச் சிறப்புடன் கொண்டாடப்படுகின்றன.

நவராத்திரி தினங்கள் ஒன்றில் தெற்கில் நாம் அதிகம் கேள்விப்படாத/பார்த்திராத "சாகம்பரி" அலங்காரம் செய்யப்படுகிறது. அம்மனை முழுக்க முழுக்க காய்/பழம்/கீரை வகைகளினால் அலங்கரிக்கிறார்கள். சாதாரண பச்சை மிளகாய் மற்றும் கீரை முதல் காஷ்மீர் ஆப்பிள் மற்றும் மாதுளம் பழம் வரை அனைத்து வகைகளும் இடம்பெறுகின்றன. காண்பதற்கு மிக மிக இனிமையான இந்த அலங்காரம் வருடம் மூன்று முறை– அதாவது இரண்டு நவராத்திரிகளில், மற்றும் காணும் பொங்கல் அன்றும் செய்யப்படுகிறது.

அதேபோல் மூன்று முறை சண்டிஹோமமும் நடைபெறுகிறது. சண்டிஹோமம் அன்று, அம்மனின் திருமேனியைத் தொட்டு அலங்கரித்த காய்/கனி வகைகளெல்லாம், குழம்பாகவும், பச்சடியாகவும், அவியலாகவும், ஊறுகாயாகவும் மாறி ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்களுக்கு பிரசாதமாக போய்ச் சேருகிறது. ஆம், சண்டி ஹோமத்துக்கு வருபவர்களுக்கெல்லாம் சாப்பாடு உண்டு. வரும் கூட்டத்தைச் சமாளிக்க மாடியும் கீழும் கொண்ட எம்.பி. பிர்லா தியான மண்டபத்தைச் சென்ற ஆண்டு திறந்துள்ளார்கள்.

தெற்கு டில்லியில் அருணா அசஃப் அலி மார்க்கில் உள்ள இந்த காமாக்ஷியை, டில்லி விஜயம் செய்யும் சகோதரிகள் வந்து தரிசித்து, 'அவளின்' அருளைப் பெறுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

— வித்யா ராம்மோஹன்

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)


இயற்கையின் பரிசு
இணையற்ற சந்தனம்
GOKUL
SANTOL
TALC
GOKUL
SANTOL


Presenting
4"x 4" Kitchen Tiles...
Colours inspired by Nature
H. & R. Johnson brings you an exclusive collection of 4" x 4" kitchen tiles in 20 vibrant colours, inspired by nature. Being heat and acid resistant, their enduring and yet natural shades maintain your kitchen fresh and delicious year after years.
JOHNSON
T I L E S
Member of Johnson International, UK
Not just tiles, Lifestyles.
Spectrum of shades
*Available at all leading outlets.
Name :
Phone :
Address :
Fax / E-mail :
Occupation :
For detail information, contact:
Our Regional Office at Bangalore
H & R. Johnson (I.) Ltd.,
Tel.: 080-2274893, 2234390.
H.H. - 404

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka



மங்கையர் மலர்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

அக்டோபர் 2000 இதழுடன் இணைப்பு


HYUNDAI
We're listening
"நாள் முழுவதிற்குமான வேலைகளை நான் மிக மகிழ்ச்சியுடன்
செய்து முடித்து விடுகிறேன். ஆனால் எனது இந்த வீட்டில்!"
P.T.A. at School !
Pay the mobile Bill ...!
SANTRO
zipDrive
Drive இல்லை. Zip செய்யுங்கள்!

ஆரோக்கியமான தீபாவளி உங்கள் கையில் இருக்கிறது.

தீபாவளி பண்டிகைக்கு ஒரு வாரம் முன்பே வீட்டில் பட்சணங்களைப் பற்றிய சிந்தனைகளும், திட்டங்களும் ஆரம்பமாகி விடும். முன்பெல்லாம் வீட்டிலுள்ள பெண்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து 'டின்' கணக்காக அதிரசம், ஜாங்கிரி, லட்டு, பாதுஷா, மைசூர்பாகு, மிக்ஸர் போன்ற பட்சணங்களைச் செய்து அடுக்குவார்கள். அது ஒரு காலம்!

ஆனால் இன்றும் பல இல்லங்களில் சிறிய அளவில் பட்சணங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. போதாதற்கு இருக்கவே இருக்கிறது ஸ்வீட் கடைகள். வீடு நிறைய பட்சணம். அக்கம் பக்கத்தவர்கள் வேறு தட்டு நிறைய இனிப்பு வகைகளையும் கார வகைகளையும் கொண்டு கொடுத்து விடுகிறார்கள். இதையெல்லாம் தவிர, அன்றைக்கு பாயச வடையுடன் கூடிய சாப்பாடு.

நம் முன்னோர்கள் உண்டுகளித்து மகிழ்ந்தார்கள் என்றால் அந்தக் காலத்தில் உடலை இயக்கும் வேலைகளின் பளுவினால் கல்லும் கரையும் அளவிற்கு ஜீரண சக்தி. இன்றோ, ஒரு துண்டு மைசூர் பாகை விண்டு வாயில் போட்டுக் கொண்டால் நான்கு நாட்கள் சாப்பாடே வேண்டாம் என்றாகி விடுகிறது.



இளம்பெண்களுக்கு இம்மியளவு சதை உடலில் கூடி விடக்கூடாது. ஐஸ்வர்யா ராயைப் பார்த்து வைரமுத்து 'ஐம்பது கிலோ தாஜ்மஹால்' என்று எழுதினாலும் எழுதி விட்டார் இன்றைய இளம் பெண்கள் 'நாற்பது கிலோ குதுப்மினார்' என்று பார்ப்பவர்கள் சொல்ல மாட்டார்களா என்ற ஏக்கத்தில் அலைந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். வீட்டில் மாமியாருக்கு பி.பி. மாமனாருக்கு சுகர், கணவருக்கு தினமும் மார் எரிச்சல். மகனுக்கோ போக வர வாயில் மெல்வதற்கு கார வகைகள் வேண்டும். எல்லோரும் கூடி மகிழ்ந்து தீபாவளியைக் கொண்டாடவும் வேண்டும். வயிறு நிரம்ப சாப்பிட்டு இளைப்பாறவும் வேண்டும். எப்படி?

மலர் ஆஸ்பத்திரியில் 'சீஃப் டயட்டீஷியனா'க இருக்கும் கே. சுமித்ரா புதிய யோசனைகளை வழங்குகிறார் –

''தீபாவளி என்றாலே நம் மனக்கண்ணில் ஊஞ்சலாடுவது நாவில் நீர் வரவழைக்கும் இனிப்பு வகைகள்தான். பண்டிகை நாட்கள் என்றில்லாமல் நாம் எப்போதுமே சில கட்டுப்பாடுகளை கடைப்பிடித்து வந்தால் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். பண்டிகை நாட்களின் சுவையும் குறையாமல் இருக்கும்.

இனிப்பு வகைகளையே நாம் பண்டிகை நாட்களில் அதிகம் உட்கொள்வதால் அவைகளைப் பற்றிய சில விஷயங்களை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. தீபாவளி சமயத்

தில் நிறைய இனிப்புப் பண்டங்கள் நெய், வெண்ணெய், வனஸ்பதி போன்றவையினால் தயாராக்கப்படுகின்றன. இவை மிருகங்களி விருந்து கிடைக்கும். "சேட்ச்சுரேட்ட் பேட்ஸ்" (Saturated Fats) என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

பாமாயில், தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் பருத்திக் கொட்டை எண்ணெயை ஹைட் ரஜன் (நீரக வாயு) செலுத்தி கெட்டிப்படச் செய்கிறார்கள். அப்படிக் கிடைக்கும் வனஸ்பதி சுவையாகவும் மணமாகவும் இருக் கும். ஆனால் உடலுக்கு நல்லதல்ல. அளவுக்கு அதிகமாக சேட்ச்சுரேட் ஃபேட்ஸ் எனப் படும் இவ்வகை கொழுப்புச் சத்தை உண்பது நல்லதல்ல. ஏனென்றால் இவ்வகை கொழுப் புச் சத்தில் 'ட்ரேன்ஸ் ஃபேட்டி ஆசிட்' (trans fatty acids) என்னும் இரசாயனங்கள் உள்ளன. இவை உடலுக்குக் கேடுவிளைவிக்கக் கூடியவை.

நாம் எண்ணெய்யோ வேறு ஏதும் கொழுப் புச் சத்தையோ உபயோகிக்கும் பொழுது ஒரு விஷயத்தை ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்யை நாம் சூடுப்படுத்தும் உஷ்ணத்தின் அளவும் நாம் எப்படி சமையல் செய்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தும்தான் கொழுப்புச் சத்து நமக்கு நல்லது விளைவிக் கும் அல்லது தீமை செய்யும் என்று சொல்ல முடியும்.

இப்போது உருளைக்கிழங்கையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வேகவைத்த முழு உருளைக் கிழங்கோ அல்லது பெரிய துண்டங்களோ சிப் ஸிற்காக நாம் நறுக்கும் மெல்லிய துண் டங்களை விட குறைந்த அளவு எண்



தீபாவளிக்கு ஜிலேபி, அல்வா இவற்றில் கேசரிப் பவுடர் போடுவதற் குப் பதிலாக காரட்டினை சாறு எடுத்து பாகில் கலந்து செய்தால் நல்ல நிறம் தருவதோடு சுவையும் சூப்பராக இருக் கும். உடலுக்கும் நல்லது.

— ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

ணெயையே உறிஞ்சுகிறது.

அதே மாதிரி உஷ்ண நிலை அதிகமாக இருந்தால் உணவுப் பொருட்கள் குறைவான எண்ணெயையே உறிஞ்சும். குறைந்த உஷ்ண அளவில் சமையல் செய்தால் அதிக எண்ணெய் உறிஞ்சும்.

அதே மாதிரி எண்ணெயைப் புகைய விட்டால் 'அக்ரோலின்' என்னும் இரசாயனப் பொருள் உற்பத்தியாகும். அதனால்தான் எண்ணெய் புகையும் போது நமக்குக் கமறும். நமைச்சலும் ஏற்படும். பட்சணங்கள் செய்யும் போது எண்ணெயைப் புகைய அனுமதிக்காதீர்கள்.

கொழுப்புச் சத்து ஒரேயடியாக ஆபத்தானது என்று கவலைப்பட வேண்டாம். சேட்ச்கரேட்டட் கொழுப்புச் சத்தில் பீட்டா கரோட்டீன் (Beta Carotene) உள்ளது. நம் உடலுக்குக் கேடுவிளைவிக்கும் ஆக்சிடன்ட்ஸ் (Oxidants) என்னும் பொருட்கள் இரத்த நாளங்களின் உட்படையை சிரழித்து உயிரணுக்களையும் சிரழிக்கின்றன. இவைகளை எதிர்க்கும் தன்மையுள்ள 'ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட்' (anti oxidant) தன்மை பீட்டா கரோட்டீனிற்கு உண்டு.

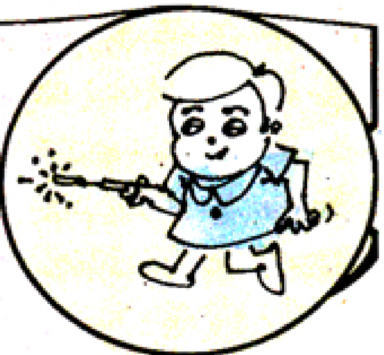
அதனால் நம் உடலுக்குத் தேவையான கலோரி அளவில் பத்து சதவிகிதம் இவ்வகை கொழுப்புச் சத்திலிருந்து தாராளமாக வரலாம். வனஸ்பதியில் இந்த பீட்டா கரோட்டீன் இல்லை.

வளரும் குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் ஒல்லியாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கொழுப்புச் சத்து தேவை. கொழுப்புச் சத்து மிகவும் மெதுவாக ஜீரணமாவதால் கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் வயிறு வெகு நேரம் நிரம்பியிருக்கிற மாதிரி உணர்வு ஏற்படுகிறது. ஆனால் உடலுக்குத் தேவையான சக்திக்குக் கொழுப்புச் சத்து அவசியம். இதை நாம் அளவோடு, கண்காணிப்புடன் உட்கொண்டால் கவலையில்லை.

அடுத்து, தீபாவளி பட்சணங்கள் பெரும்பாலும் கடலை மாவில் செய்யப்படுபவை. கடலை மாவு புரதச்சத்தும், இரும்புச் சத்தும் நிறைந்தது. இதில் நார்ச்சத்து உள்ளது. எண்ணெயில்லாமல் வறுத்த கடலைப் பருப்பிலிருந்து வருகிறது கடலை மாவு. அதனால் கடலை மாவை தாராளமாக உபயோகித்து பட்சணங்கள் செய்யலாம்.

கடலை மாவுடன் சோயா மாவையும் சிறிது கலந்தால் நல்லது. சோயா மாவில் புரதச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச் சத்து உள்ளது. சோயா மாவில் சில 'அமினோ ஆசிட்' (amino-acid) என்னும் இரசாயனங்கள் இல்லை என்றாலும் வெஜிட்டேரியன் உணவையே சாப்பிடுபவருக்கு நிறைய புரதச்சத்து அளிக்





வாழை இலையின் (எப்படியும் தீபாவளிக்கு வாங்குவோம்!) இடையே உள்ள தண்டை தூக்கி எறியாமல், சின்னக் குழந்தைகளுக்கு அதில் கம்பித் திரி, மத்தாப்பு போன்றவற்றைக் குத்திக் கொடுத்தால், கையில் தீப் பொறி படாமல், தங்களையும் தங்கள் ஆடையையும் பாதுகாத்துக் கொள்வார்கள்!

– போரூர் ஆர். சீதா

கிறது. சோயா மாவை உபயோகித்தும் புதிய பட்சணங்களைத் தயாரிக்கலாமே?

கார வகைகளைச் செய்யும் போது மாவுச் சத்தும் புரதச்சத்தும் உள்ளவையாக செய்வது சிறந்தது. கடலை மாவுடன் அரிசி மாவு கலந்து செய்யும் பட்சணங்கள் இந்த வகையைச் சார்ந்தவை.

இனிப்பு பட்சணங்களில் சர்க்கரையின் அளவு மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். வேறு ஏதும் சத்து இல்லாததோடு 'எம்ப்ட்டி கலோரீஸ் (empty calories) தான் நமக்குக் கிடைக்கும். அதாவது நம் உடலுக்குத் தேவையில்லாத கலோரி இனிப்பு வகைகளில் சர்க்கரையும் கொழுப்புச் சத்தும் கலந்திருப்பதால் இவை உடலுக்குக் கேடுதான் விளைவிக்கும். ஜீரணமும் மெதுவாகத்தான் ஆகும். இதனுடன் கூட பஞ்சபட்ச பரமான்ன சமையலும் அமைந்தால் நான்கு நாட்களுக்குப் பசிக்காது!

என்னடா இது, தீபாவளி சமயத்தில் இப்படிப் பயமுறுத்துகிறானே என்று பார்க்கிறீர்களா? திட்டம் போட்டு பட்சணங்கள் செய்தால் தீபாவளியும் இனிமையாகக் கழியும், நீங்களும் அடுத்த நாள் சுறுசுறுப்பாக அலுவலகத்திற்கோ பள்ளிக்கோ விரையலாம்.

உங்களுக்கு இனிப்புத்தானே வேண்டும்? இருக்கவே இருக்கிறது பன்னீர்! பன்னீரில் புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளது. பெங்காலி ஸ்வீட்ஸ் வகைகளைப் போல் பன்னீரை உபயோகித்து விதவிதமான இனிப்பு வகைகளை செய்யுங்களேன். எண்ணெயும் தேவைப்படாது. சர்க்கரையும் குறைந்த அளவில் உபயோகமாகும். தயாரிக்கும் நேரமும் குறைவு. பன்னீரை உபயோகித்து எண்ணற்ற இனிப்பு வகைகளைச் செய்யலாம்.

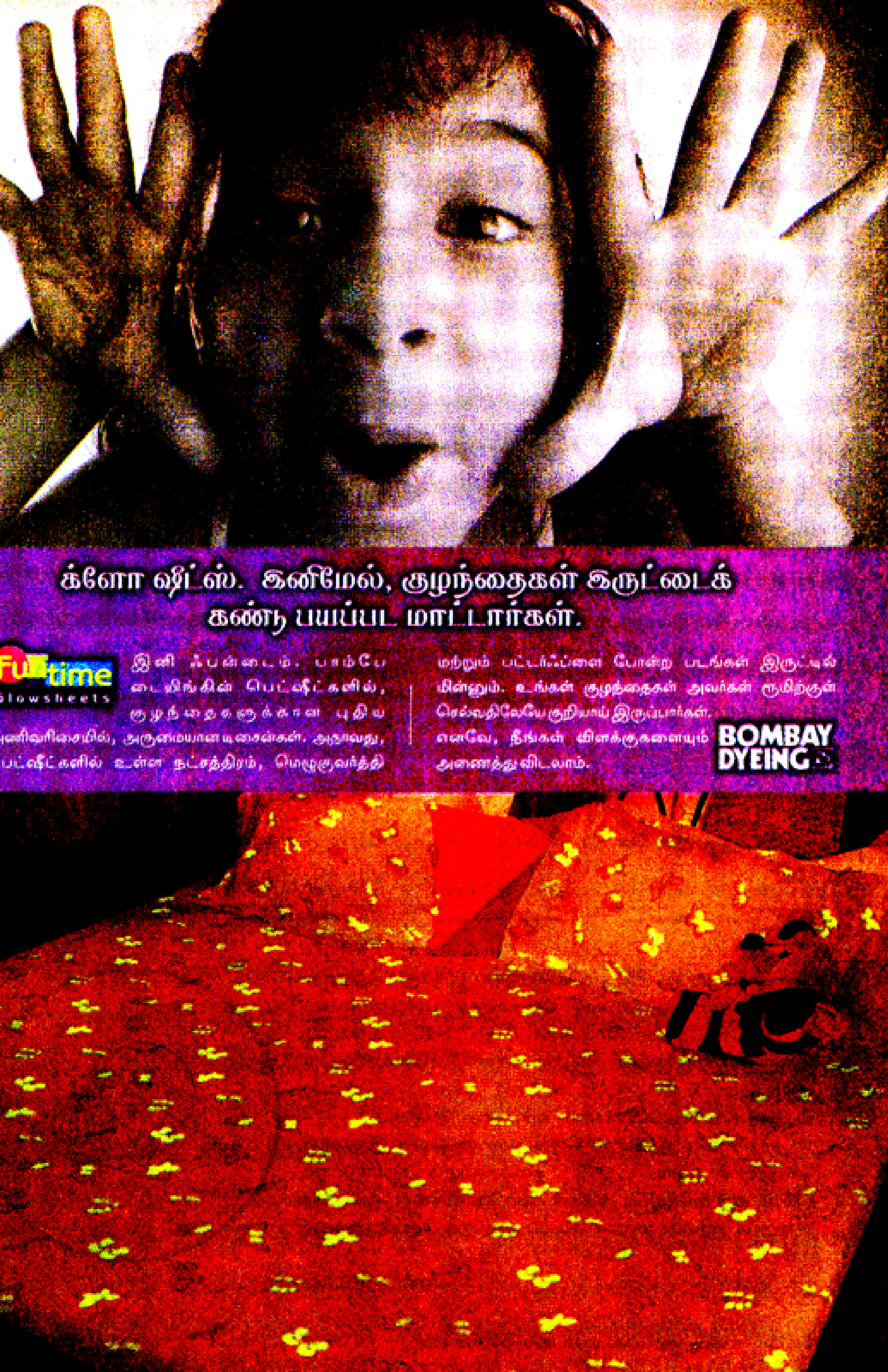
பருப்பு வகைகளிலிருந்து கிடைக்கும் மாவையும் வெல்லத்தையும் உபயோகித்து 'உக்காரை' போன்ற பட்சணங்களைச் செய்யுங்களேன். கடலை மாவு, பயத்த மாவு, உளுத்த மாவு போன்றவையில் புரதச்சத்தும் வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கும். நாவிற்கும் சுவை. உடலிற்கும் ஆரோக்கியம்.

கார வகை பட்சணங்களுக்கு அரிசி மாவையும் பருப்புகளிலிருந்து வரும் மாவையும் உபயோகித்துச் செய்யலாம். இதில்தான் எத்தனை வகை பட்சணங்கள் உள்ளன?

தீபாவளிக்காக மிக்ஸர் செய்யாத இல்லங்களே குறைவு. தாராளமாக மிக்ஸர் செய்யுங்கள். எண்ணெயில் வறுக்காத கடலை, பொட்டுக் கடலை, பொரி, சிறிது முந்திரிப் பருப்பு, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் எல்லாம் கலந்து ஜோராக மிக்ஸர் தயாரிக்கலாம். ஒரு பரிபூரணமான ஆகாரமும், ஆரோக்கியமான உணவும் ஆயிற்று. இதையே வைத்து காய்கறி கலந்து 'சாட்' செய்தும் சாப்பிடலாம். முளைவிட்ட பருப்பு வகைகளையும் சேர்த்தால் சத்துள்ள டிபன் தயார்! எளிதில் ஜீரணமும் ஆகிவிடும்.

தீபாவளி மருந்து ஜீரணத்திற்கு உபயோகப்படும். பொதுவாகவே இஞ்சி, வெங்காயம் மற்றும் பூண்டில் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும் தன்மையுள்ளது. இருதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்கு இவை நன்மையை அளிக்கும்.

தீபாவளியன்றைக்கு ஒரு சிறந்த உணவுப் பட்டியல் போடலாமா? காலையில் பல இல்லங்களில் இட்லி சாப்பிடுகிறார்கள். இது நல்லது. மதிய உணவு எளிமையானதாகவும், சுவையானதாகவும் இருக்கட்டும். மேற்கூறிய பட்சண வகைகளை அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். மதிய உணவில் தேங்காய், எண்ணெய் சேர்த்த காய் வகைகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். பல வகையான பிசைந்த சாதங்களையும் தவிர்த்து விடுங்கள். எண்ணெய் குறைந்த வேகவைத்த காய்கறி, சலாட்,


க்ளோ ஷீட்ஸ். இனிமேல், குழந்தைகள் இருட்டைக் கண்டு பயப்பட மாட்டார்கள்.
Funtime glowsheets
இனி ஃபன்டைம். பாம்பே டையிங்கின் பெட்ஷீட்களில், குழந்தைகளுக்கான புதிய அணிவரிசையில், அருமையான டிசைன்கள். அதாவது, பெட்ஷீட்களில் உள்ள நட்சத்திரம், மெழுகுவர்த்தி மற்றும் பட்டர்ஃப்ளை போன்ற படங்கள் இருட்டில் மின்னும். உங்கள் குழந்தைகள் அவர்கள் ரூமிற்குள் செல்வதிலேயே குறியாய் இருப்பார்கள். எனவே, நீங்கள் விளக்குகளையும் அணைத்துவிடலாம்.
BOMBAY DYEING

தயிர், பாயசம், வடையுடன் கூடிய சாப்பாடே சிறந்தது.

மாலை வேளைக்கு ப்ரெட், சனா முளை விட்ட பயிறு வகைகளைச் சேர்த்து 'சாட்' சாப்பிடுங்கள். இராத்திரி சாப்பாட்டிற்கு எண்ணெய் சேர்க்காத ஃபுல்காவுடன் காய்கறியோ அல்லது எண்ணெய் குறைந்த ஏதேனும் டிபன் வகையோ செய்து சாப்பிடலாம். அடை தயாரித்தால் மாவை நன்றாக அரைத்து மெல்லியதாக தட்டி சிறிது எண்ணெய் விட்டால் ஆயிற்று.

இடையே உங்களுக்குப் பிடித்த பன்னீர் ஸ்வீட், காரம், மருந்து.

வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களுக்கு எளிமையான சாப்பாடே சிறந்தது. வயதான பிறகு ஜீரண சக்தி குறைந்து விடுகிறது. அதனால் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய சாப்பாடும் பட்சணங்களும்தான் இவர்களுக்குக் கொடுக்கப் பட வேண்டும். பாயசம் செய்யுங்கள். அதுவும் வெல்லம், பயற்றம் பருப்பு சேர்த்த பாயசம் சிறந்தது. சேமியாவில் நார்ச்சத்து இல்லை. அதனால் பருப்புப் பாயசமே நல்லது.

பாயசத்தில் சுவையும் சத்தும் சேர்க்க பேரீச்சம்பழம் சேர்க்கலாம். அதில் இரும்புச் சத்து உள்ளதால் குழந்தைகளுக்கும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், கருவுற்றிருக்கும் பெண்களுக்கும் நல்லது. குறைந்த அளவில் முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் சேர்க்கலாம். அதே மாதிரி குங்குமப்பூவிலும் இரும்புச் சத்து உள்ளது. சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் உலர்ந்த திராட்சையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நாள் முழுவதும் வேலை செய்யும் பெண்மணிகள் தீபாவளி தினத்தன்று மாலையானால் சோர்வுற்றுக் காணப்படுகிறார்கள். அவர்கள் புத்துணர்ச்சியுடன் அன்றைய தினத்தைக் கழிக்க இதோ சில யோசனைகள் –

வேலைகளின் இடையே இளநீர், ஆடையெடுத்த மோர், எலுமிச்சைச் சாறு, தக்காளி ஜூஸ், வடிகட்டிய சூப், சலாட், முளைகட்டிய பயிறு வகைகள் மற்றும் எண்ணெயில்லாத வறுத்த கடலை, பொட்டுக் கடலை, பொரி போன்றவற்றை உட்கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்வதனால் பசியும் அடங்கும். உடல் எடையும் கூடாது. அதே சமயத்தில் வேலையின் பளுவைத் தாங்கும் சக்தியும் கிடைக்கும்.

கடைசியாக ஒரு விஷயம் – வாழ்க்கையில், சாப்பாட்டு விஷயத்தில் ஓர் எளிமையான உணவுமுறையைக் கடைபிடியுங்கள். தினசரி மூன்று அதிக அளவு உள்ள உணவும், மூன்று சிறிய அளவுள்ள உணவும் சாப்பிடுங்கள். இதுவே உங்களை ஆரோக்கியத்துடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் நடமாடச் செய்யும் தாரக மந்திரம்.

ஒரு நாளில் இரண்டு வேளை மட்டும் சாப்பிட்டால், நீண்ட இடைவேளை இருப்பதால் அதிகம் பசியெடுத்து அதிகம் சாப்பிட்டு விடுவோம். இராத்திரியில் இப்படிச் சாப்பிட்டால் உடற்பயிற்சி செய்யவும் தோன்றாது. நேராக படுக்கைதான். அப்படி நேரும் போது தாம் அதிக அளவில் சாப்பிட்ட உணவு கொழுப்புச் சத்தாக மாறி உடல் எடை கூடி விடுகிறது. இருதயத்திற்குக் கேடு உண்டாகும்.

உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான, அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை வாழ வேண்டுமா? Hurry, Worry, Curryயைத் தவிர்த்து விடுங்கள். ஆரோக்கியமான தீபாவளி வாழ்த்துக்கள்.

தொகுப்பு : **லதா அமர்நாத்**

கோவிலில் சிதறு தேங்காய் போடும்போது, சரியாக சிதறாவிட்டால் மனதுக்குச் சங்கடமாக இருக்கும். இதற்கு, தேங்காய் வாங்கும் போது கவனமாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். தேங்காயின் நிறம் பழுப்பாக இல்லாமல், வெள்ளையாக இருக்கும் காய்கள் நன்றாகச் சிதறும். மேலும், ரொம்பவும் பெரிய சைஸ் காய்கள் வேண்டாம். கைக்கு அடங்கக்கூடியவையே, எறிய வசதியாக இருக்கும்.

முக்கியமாக தேங்காய் ரொம்பவும் முற்றலாக இருந்தால், தேங்காயின் ஓடும், பருப்பும் தனித்தனியாக கழண்டு ஓடி விடும். குடுமியிலுள்ள நார்கள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் இருந்தால் முற்றல். மாறாக ஒட்டிப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தால் இளசு!



– எஸ். பட்டம்மா

நேர்மறை சக்தி (பாஸிடிவ் எனர்ஜி) என்பதை நம் இல்லத்திற்குள் ஏற்படுத்தி, நாம் மகிழ்ச்சியாக வளமாக வாழலாம் என்கிறது சீன வாஸ்து. ':புங்ஸ்வே' முறையில் இது கூறப்படுகிறது. பெயர் பயமுறுத்தினாலும் இதில் இடிப்பதோ, கட்டுவதோ இல்லை. அழகிய வாழ்வியல் முறையை இங்கு கூறுகிறார்கள். இந்தத் தீபாவளி நன்னாளில் இவற்றை நாம் பின்பற்றி வளமாக, அழகாக, அன்பாக வாழலாமே!





○○புங்ஸ்வேயை நடைமுறைப்படுத்தி பயனடைய முதலில் நாம் அதன் பிரபஞ்ச மூச்சு பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



இந்த பிரபஞ்ச மூச்சு என்பது நம்மைச் சுற்றி வலம் வரும் சுத்தமான, சக்தி வாய்ந்த நேர்மறை சக்தி. தங்களைச் சுற்றி இந்தச் சக்தி உலவக் கொடுத்து வைத்தவர்கள் அதிர்ஷ்டம் செய்தவர்களே. இந்தச் சக்தியை வீணாக்காமல் நம் நலனுக்காக உபயோகித்துக் கொள்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

தற்போது கடைகளில் ஃபுங்ஸ்வே கருவிகள் என கிரிஸ்டல் பால், வின்ட் சைம் (wind chime) மீன் தொட்டி, நீரூற்று இப்படிப் பல சாமான்களை விற்கிறார்கள். இவைகளுக்காக விளம்பரங்களும் அதிகரித்து வருகின்றன. அவைகளை வாங்கி வீட்டில் வைப்பதனால் மட்டுமே ஃபுங்ஸ்வேயின் பலன்கள் நமக்குக் கிடைத்து விடும் என்று எண்ணுவது தவறு. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நமது வீட்டில் உயிர்மூச்சு (chi) உலவ உன்னதமான சூழல் இல்லை என்றால் இந்தக் கருவிகளால் பலன் ஏதும் இருக்காது.

தேவையில்லாத, பழைய பயன்படுத்தாத சாமான்களும் அளவுக்கு அதிகமான தட்டுமுட்டு சாமான்களும் (furniture) வீட்டில் இல்லாதவாறு பார்த்துக்கொண்டு வீட்டையும் சீராக வைத்துக் கொண்டாலே உன்னதமான சூழல் உருவாகி விடும்.

சிலருக்கு இவ்வாறு வீட்டைப் பரா

மரிப்பது என்பது மூச்சு விடுவது போல. ஆனால் சிலருக்கோ நேற்றைய விஷயங்கள் (சுருட்டித் தள்ளிய போர்வை, துவைக்காத துணிகள், காஃபி குடித்த தம்ளர், சீப்பில் சுருண்டிருக்கும் முடி) இருந்தால்தான் அன்றைய நாளே விடிவதுபோல் இருக்கும். சிலருக்குக் கண்ணில் பட்ட பொருட்களை எல்லாம் வாங்கி வீட்டை நிறைத்து விட வேண்டும். சிறிய வீட்டுக்குள் வீட்டு வசதி



சாமான்கள் அனைத்தும் இருக்க வேண்டும் என்று ஆசை.

பொதுவாக வாழ்க்கையில் முன்னேறியவர்கள் பலர் தெளிவான சிந்தனையோடும், ஒழுங்குமுறையோடும், செய்வன திருந்தச் செய்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள். அவர்



களது இடமும் (வீடு, அலுவலகம்) அப்படியே இருக்கும். ஆனால் நம்மையே பிறர் தேடிக் கண்டு பிடிக்கும் அளவுக்கு பழைய குப்பைக்குள் நாம் உட்கார்ந்திருந்தால் புதிய விஷயங்கள் எதுவும் நம்மை அண்டாது. அப்படியே வந்தாலும் விரைவிலே அதுவும் குப்பையாகிப் போய்விடும்.

ஃபுங்ஸ்வே பற்றிப் புரிந்து கொள்ளும் போது பல விஷயங்களை சிம்பாலிக் ஆக அணுகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனோதத்துவ முறைப்படி பல விஷயங்களின் உள்ளே புதைந்திருக்கும் உண்மைகளைத்



தெரிந்து கொள்ளும் திறனையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக தண்ணீர் என்றால் செல்வம் என்ற நோக்கம் வேண்டும்.

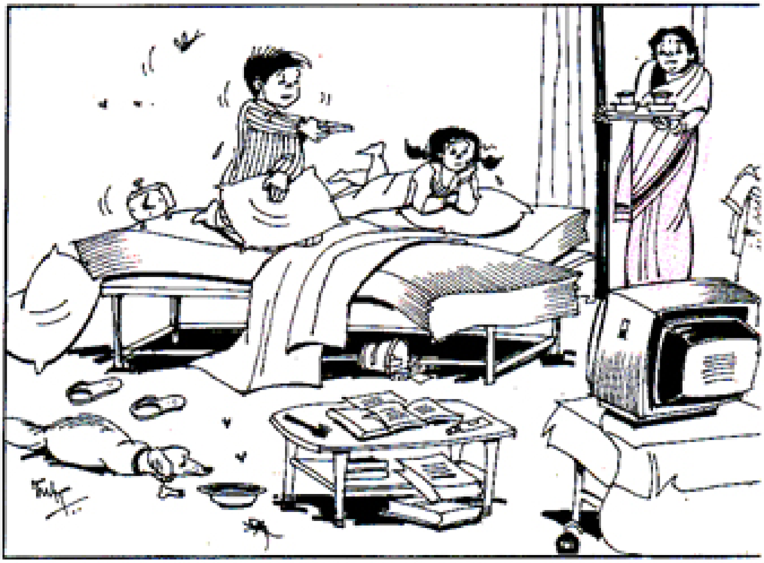
நமது இல்லங்களில் லக்ஷ்மி கடாக்ஷம் இருக்க வேண்டும் என்று சொல்வதற்கும், சீன சாஸ்திரம் சொல்லும் இந்த பிரபஞ்ச மூச்சுக்கும் அதிக வித்தியாசம் இல்லை. செல்வத்தை மதிப்பவர்களுக்கும், போற்றுபவர்களுக்கும் மேன்மேலும் செல்வம் சேரும். நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் நம்முடைய உடைமைகள் அனைத்தும் நமது பாக்கியத்தின் அடையாளங்கள். செல்வத்தைக் காலால் மிதிக்காமல் இருப்பது, தொட்டு





கும்பிட்டுக் கொள்வது போன்ற செய்கைகளின் மூலமும், பலவித பூஜைகள் மூலமும் நாம் அவற்றுக்குக் கொடுக்கும் மதிப்பும் மரியாதையும் வெளிப்பட்டாலும், அன்றாட பராமரிப்பு என்ற ஒன்றையும் நாம் செய்தால்தான் இந்த அடையாளங்களுக்கு நாம் உண்மையான மதிப்புக் கொடுத்து அதை நமக்குக் கொடுத்த ஆண்டவனிடம் நன்றியோடு இருக்கிறோம் என்று பொருள்.

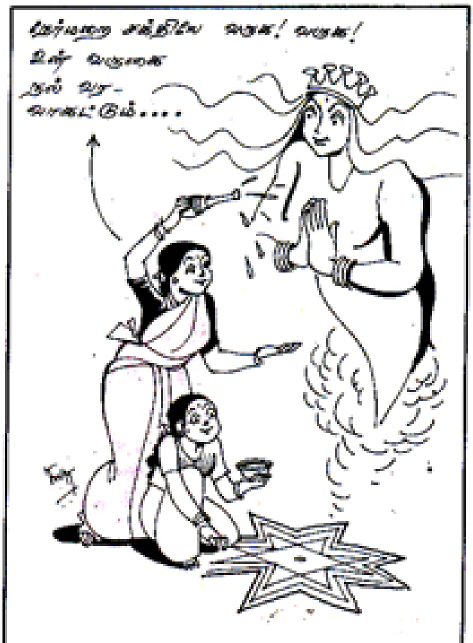
வீட்டுப் பராமரிப்பு, சுத்தம் செய்தல், சமையல் போன்ற வேலைகளை எல்லாம் கடனே என்று மூக்கால் அழுதுகொண்டு செய்யாதீர்கள். ஆசையாய், ஆர்வமாய் உங்கள் மனதில் பொங்கும் அன்பு அத்தனையையும் கொட்டிச் செய்யுங்கள். உங்கள் உதவியாளர்கள் செய்கிறார்கள் என்றால் அவர்களிடம் அன்பாகக் கனிவாக நடந்து கொண்டால் அவர்களும் ஆத்மார்த்தமாக உங்களுக்காக உங்கள் இஷ்டப்படி செய்து கொடுப்பார்கள். அதன்பின் பாருங்கள் உங்கள் இனிய இல்லம் எப்படி இன்பத் தேனூறாக இருக்கிறதென்று.



இப்படிப்பட்ட இனிய இல்லத்தில், ரம்யமான சூழலில் பிரபஞ்ச மூச்சு உலா வரும்போது அந்த வீட்டில் வாழும் அனைவருக்கும் அது எல்லாவித நன்மைகளையும், சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கும் என்கிறது சீன வாஸ்து சாஸ்திரம்.

பழைய, தேவையற்ற, உபயோகமற்ற சாமான்கள் என்று நாம் எதையுமே நினைப்பதில்லை. எல்லாவற்றையும் பயன்படுத்தாமல் சேர்த்துச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுவதில் நாம் கில்லாடிகள். ஆனால் இந்தப் பழக்கம் நமக்கு எந்த விதத்திலும் நன்மை செய்வதில்லை. மாறாக அதில் தேங்கும் உயிர்சக்தி, எதிர்மறை (negative energy) சக்தியாக மாறி நம்மையே தாக்கிக் கொண்டிருக்கும். இது நமக்குத் தெரியாமல் நாம் நம்முடைய துரதிருஷ்டம் என்று நம்முடைய வாழ்க்கையில் நடக்கும் துன்பங்களுக்குக் காரணம் கற்பித்துக் கொண்டிருப்போம். ஃபுங்ஸ்வேயின் வழிமுறைகளைக் கையாண்டுதான் பாருங்களேன். நீங்கள் புதிதாக உருவெடுப்பதை உணர்வீர்கள்.

தலைவாசலில், விடிவதற்கு சிறிது நேரம் முன்பாகவே வாசல் தெளித்துக் கோலம் போடவும். நிறைய வீடுகளில் வேலைக்காரி ஏழு மணிக்கு மேல் வந்து கடனே எனத் தெளித்துக் கோலம் போடுவதைத்தான்



பார்க்கிறோம். அதுவும் கூட குறைந்துதான் வருகிறது. ஆனாலும் பலர் அபார்ட்மெண்டில் வசித்தாலும் வாசலுக்கு முன் சின்னதாக ஒரு கோலம் போட்டு அழகாக வைத்திருப்பார்கள். வாசலுக்கு அழகூட்டி, வாய்ப்புகளை உள்ளே அழைத்து வருவதில் இந்தக் கோலத்துக்கும் பங்கு உண்டு.

வாசலில் போட்டிருக்கும் மிதியடியையும் தினமும் தட்டி சுத்தப்

கலைஞர் அரசில்

மகளிர் சிறு வணிகக் கடன் திட்டம்

ஜனவரி 99 முதல் ஜூலை 2000 வரை
வழங்கப்பட்ட கடன் தொகை ரூ. 12.84 கோடி



பலன்பெற்ற மகளிர் ஒரு லட்சத்து பதினெட்டாயிரம்





சேமிப்புடன் இணைந்த மகளிர் சிறு வணிகக் கடன் திட்டம்

மகளிர் மேம்பாட்டிற்காக உருவான இந்தத் திட்டம், கந்துவட்டி கொள்ளையிலிருந்து மகளிரை விடுவிக்கவும், அவர்கள் வியாபாரம் பல்கிப் பெருகவும், சேமிப்பு வளரவும் நியாயமான வட்டியில் கடன் வழங்கும் திட்டமாகும். இந்தியாவிலேயே முதன்முதலாக தமிழகத்தில்தான் நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் இத்திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் இத்திட்டத்தினைப் பற்றி அறிய மாவட்ட மத்திய கூட்டுறவு வங்கிகள், நகர கூட்டுறவு வங்கிகள் மற்றும் தொடக்க வேளாண்மை கூட்டுறவு வங்கிகளை அணுகலாம்.





படுத்துங்கள். அதில் தேங்கியிருக்கும் சகதி, மணல், தூசி இவை அனைத்தும் எதிர்மறை சக்திகள். வீட்டினுள் நல்ல விஷயங்கள் எல்லாவற்றையும் அவை தடுத்து நிறுத்தி விடும்.

சிலர் வாசலில் தோரணமாக அவர்கள் கையினால் செய்த கைவினைப் பொருட்களைத் தொங்க விட்டிருப்பார்கள். பாராட்ட வேண்டிய விஷயம் தான். அது இன்னும் புதிதாக இருக்கிறதா அல்லது அங்கங்கே வர்ணம் மங்கி சில மணிகள் உதிர்ந்து, தூசி பிடித்து, சோபையிழந்து காணப்படுகிறதா? அப்படியென்றால் அது இன்னும் அங்கே இருக்க வேண்டுமா? இதில் சென்டிமென்ட் பார்க்காதீர்கள். அதேபோல் வாசலில் தொங்கும் திரைச்சீலையின் நிலையையும் ஆராய்ந்து முடிவெடுங்கள். முடிந்த வரை தலை வாசலுக்கு திரைச்சீலையை உபயோகிக்காதீர்கள்.



அது போல தலை வாசலுக்கு மிக அருகில் வெளியிலோ அல்லது உள்ளேயோ செருப்புகளை கழட்டி விடாதீர்கள். அவை பல இடங்களுக்குச் சென்று வந்தவை. அதிலுள்ள சக்தியினால் உள்ளே இருக்கும் உங்களுக்கு எதிர்மறை பயனே ஏற்படும். அவைகளை வாசலுக்கு வெளிப்பக்கத்திலோ அல்லது பால்கனியிலோ மறைவாக வைப்பது நல்லது. வீட்டுக்குள் மட்டுமே பயன்படுத்தும் செருப்புகளை வீட்டினுள்ளே ஓரிடத்தில் அலமாரியில் வைக்கலாம். தவறில்லை.

வரவேற்பறை உண்மையாகவே விருந்தினர்களை வரவேற்கத்தக்க சூழலில் இருக்க வேண்டும். அதிக விலை கொடுத்து சோபாக்களையும் நாற்காலிகளையும் வாங்கிப் போட வேண்டும் என்பதல்ல. நம்முடைய பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்ப இருந்தாலே போதும். அவைகளை எப்படிப் பராமரித்து பளிச் சென்று வைத்திருக்கிறோம், நாம் எப்படி இன்முகத்தோடு விருந்தினர்களை வரவேற்கிறோம் என்பதைக் கொண்டே ரம்யமான சூழல் அமைகிறது.

சோபாக்களின் மேலுறை சுத்தமாக இருக்கிறதா? எங்காவது துணி பிரிந்து ஸ்பாஞ்ச் தெரிகிறதா? குஷன்களின் இடைவெளியில் சின்னச் சின்ன சாமான்களோ, மிட்டாய்களோ குப்பையோடு தஞ்சமடைந்துள்ளதா? (அது அந்த வீட்டிலுள்ள சின்னச் சின்ன கைகளின் கைங்கரியமாக இருக்கலாம். அவ்வப்போது பார்த்து எடுத்து விடுங்கள்) அதில் உட்காரும்போது ஒரு பக்கமாக சாய்கிறதா? அல்லது குழந்தைகள் குதித்து உட்காரும்போது ஒரு தூசிப் புயலே கிளம்புகிறதா? இவைகளைச் சரியாக பராமரிக்க முடியாத பட்சத்தில் சாதாரண எளிமையான மரநாற்காலிகளே போதும் என்று வைத்திருந்தால் அவைகளைப் பராமரிப்பதும் எளிது. வீட்டின் சூழலும்



சுத்தமாக இருக்கும்.

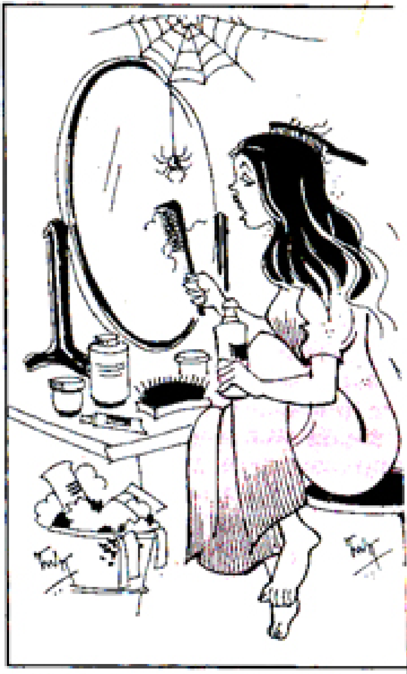
அங்குள்ள தொலைபேசி, தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, சுழலும் காற்றாடி இவை அனைத்தையும் அடிக்கடி துடைத்து சுத்தமாக வைத்திருங்கள். வரவேற்பறையிலேயே பல நாளைய நாளிதழ்கள், பத்திரிகைகள், கடிதங்கள், புத்தகங்கள் இவைகளை மாதக்கணக்கில் சேர்த்து வைக்காதீர்கள். சன்னல்களில் திரைச்சீலைகள் இருந்தால் அவை அழுக்கில் கனக்கும் அளவுக்கோ, பிசுக்கால் வாடை அடிக்கும் அளவுக்கோ விட்டு வைக்காமல் முறையாக துவைத்துப் பராமரியுங்கள் அப்படி முடியாது என்று புரியும் பட்சத்தில் வீண் ஆடம்பரத்துக்காக அவைகளை மாட்டாதீர்கள்.

சாப்பாட்டு மேசையை எப்பொழுதும் துடைத்து சுத்தமாக வையுங்கள். சாப்பிடும் பொருட்களைத் தவிர அவற்றில் கண்ட கண்ட பொருட்களைச் சேர்த்து வைக்காதீர்கள். சாப்பிட்ட உடனே டேபிளைச் சுத்தம் செய்து விடுங்கள். சோபா மீதோ, டைனிங் சேர் மீதோ அழுக்கு டவல், துடைக்கும் துணி, ஈரமான டவல் இவற்றைப் போட்டு வைக்காதீர்கள். டைனிங் டேபிளுக்குப் பக்கத்திலோ, சமையல் அறையிலோ நின்று தலை வாராதீர்கள். முக்கியமாக தலைவாசல் அடைத்து உட்கார்ந்து கொண்டு தலையை விரித்துப் பின்னுவதோ, பேன் பார்ப்பதோ மிக மிக மோசமான காரியங்கள் ஆகும். தரித்திரத்தை தானாக வரவேற்பவை இவை.

படிக்கப் பயன்படுத்தும் மேசை, புத்தகங்கள் வைக்கும் அலமாரி இவற்றில் அடக்க முடியாத அளவுக்குப் புத்தகங்களை அடுக்கி வைத்து, அவைகளின் மேல் சில பழைய நோட்டுப் புத்தகங்களும், தூக்கி எறிய வேண்டிய குப்பைக் காகிதங்களும் சிதறிக் கிடந்தால் இந்த அறையில் நுழையும் உயிர்சக்தி இவற்றுக்குள்ளேயே முடங்கித் தேங்கிப் போய்விடும்.



மேசை மீது வேலை செய்வதற்கான இடத்தைச் சுத்தமாக ஒதுக்கி, புத்தகங்களை ஒரு ஓரமாக அடுக்கி, பென்சில் பேனாக்களை ஒரு ஸ்டேண்டில் போட்டு சுத்தமாக வைத்தால் பார்ப்பதற்கே ஒழுங்காக இருப்பதால், அதை உபயோகிக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் சிந்தனை



தெளிவாக ஒழுங்காக இருக்கும்.

படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இதை அடிக்கடி வலியுறுத்தி அவர்களை இப் பழக்கத்துக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். எந்தப் பொருள் எங்கிருக்கிறது என்று தெளிவாக எப்படித் தெரிகிறதோ அதே போல அவர்களது சிந்தனையின் பரப்பும் தெளிவாகி அவர்களை வழி நடத்தும். இதைத்தான் அங்கு நிலவும் நேர்மறை சக்தி (positive energy) வழி நடத்துகிறது.

படுக்கையைக் காலையில் எழுந்த உடனே முதல் காரியமாக சரி செய்துவிட்டு மற்ற காரியங்களைக் கவனியுங்கள். தலையணை உறை, போர்வை, படுக்கை விரிப்பு இவைகளை அடிக்கடி துவைத்து மாற்றுங்கள். படுக்கையறையில் இருக்கும் டிரஸ்ஸிங் டேபிளில் தினசரி உபயோகத்திலிருக்கும் சீப்பு, மேக்கப் விஷயங்கள், வாசனை திரவியங்கள் மட்டும் இருக்கின்றனவா அல்லது

காலியான மை டப்பா, லிப்ஸ்டிக், காய்ந்து போன சாந்து பொட்டு, நெயில் பாலிஷ் பாட்டில், கண்ணாடியில் ஒட்டப்பட்ட பொட்டு, சுருட்டிய பந்தாக முடி, இப்படி மற்ற விஷயங்களும் இருக்கின்றனவா? உடனே அவற்றை நீக்கி சுத்தப்படுத்திவிட்டு தினம் இப்படி சுத்தம் செய்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

சிலர் எக்கச்சக்கமான விதவிதமான மேக்கப் விஷயங்களை வைத்திருப்பார்கள். வாங்குவதில் இருக்கும் ஆர்வம் பயன் படுத்துவதில் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. நீங்கள் பயன்படுத்தாத பொருட்களை உடனுக்குடன், பயன்படுத்தும் நபர்களுக்குக் கொடுத்து விடுங்கள். சேர்த்து வைப்பதனால் எதிர்மறை சக்தியைத் தான் சேர்த்து வைக் கிறீர்கள்.



துணிகள் வைக்கும் அலமாரியில் அழகாக இடைவெளிவிட்டு அடுக்கி வையுங்கள். எதையும் தேடி எடுக்க வேண்டும் என்றில்லாமல் கண்கள் தேடும்போதே அவை கைகளில் வந்து விடுமாறு வைத்திருப்பது நல்லது.

குளியலறை படுக்கையறையோடு இணைந்திருப்பதால் அதை மிக மிக சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். இங்கே டாய்லெட்டும். வாஷ்பேஸினும் வேறு இணைந்திருப்பதால் இவற்றை அதிகக் கவனத் தோடு சுத்தமாகவும், வெளிச்சமாகவும், காற்றோட்டத்துடனும் வைக்க வேண்டும். இங்கே தண்ணீரை அதிகம் பயன்படுத்து வதால், வீட்டின் பொருளாதார நிலையை இவை நிர்ணயிப்பதாக சீன சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

வீட்டின் தரையையும் தினமும் பெருக்கிக் கழுவி அல்லது துடைத்து விடும்போது, மூலை முடுக்கெல்லாமும், கட்டில் பீரோ, மேசைக்கு அடியில், சோபாவுக்குக் கதவுக்குப் பின்னால் இப்படி எல்லா இடத்தையும் சுத்தப் படுத்த வேண்டும். அழுக்கு, குப்பை, தூசி என்பவை எதிர்மறை சக்திகள் தேங்கும் இடங்கள். இவற்றை அழித்துச் சுத்தப்படுத் தும்போது தானாக அவ்விடங்களில் நேர்மறை சக்தி பரவ ஆரம்பித்து விடுகிறது.



சமையலறைதான் ஃபுங்ஸ்வேயில் அதி உன்னதமான இடத்தில் உள்ளது. இதுதானே வீட்டிலுள்ள அனை வருக்கும் சக்தியை சப்ளை செய்யும் கூடம். அது போல அடுப்பு மிகப் புனிதமான ஒன் றாகக் கருதப்படுகிறது.

இங்கேயும் தேவையில்லாத சாமான்களை அவ்வப்போது கழித்துக்கட்டி பளிச்சென்று வைத்துக் கொள்வது நமது தலையாய கடமை யாக இருக்க வேண்டும். சமையல் முடிந்ததுமே, உபயோகப்படுத்திய சாமான்கள், சமையல் மேடை, குறிப்பாக ஸ்டவ்வை தினமும் சுத்தப் படுத்திவிட வேண்டும். எண்ணெய்ப் பிசுக்கோடு, கொட்டிய ஒட்டிய உணவுப் பதார்த்தங் களோடு ஸ்டவ் இருந் தால் சுத்தமான உயிர் சக்தி உள்ளே வரவே வராது.

பாத்திரம் பண்டங் களைப் பளீரென வைத்து, மளிகை சாமான் கள், காய்கறிகள், பழங் கள் அனைத்தையும் சுத்த மாக அடுக்கி கண்ணைக் கவருமாறு வைத்தால், நாம் இந்தச் செல்வங் களுக்குக் கொடுக்கும் மரியாதையை அவை பறைசாற்றும். ஆக்கப் பூர்வமான சக்தியை அவை தங்கள் பால் இழுக்கும்.

இப்படிச் சொல்வதெல்லாம் சிலருக்கு ஏதோ மாயா ஜாலக் கதை போலத் தோன்ற லாம். இன்னும் சிலருக்கு இப்படி வேலை செய்வது தேவையில்லாத விஷயமாகக் கூடப் படலாம். சோம்பலாலும், இதை விட முக்கிய மான வேலைகளைச் சாக்கு சொல்லியும், இதைத் தட்டிக் கழிக்க விரும்பலாம். ஆனால் இந்தக் களை எடுக்கும் வேலையை ஆரம்பிக்கும் போதுதான் மிகவும் சலிப்பாகத் தோன்றும். செயலில் இறங்கிய பின்னர், நம்மைச் சுற்றி தேங்கியிருந்த வீணான சக்தி மறைந்த பின்னர் அந்த இடத்



தைப் புதிதாக மலர்ச்சியான சக்தி ஆக்கிரமித்து விடுவதை அனுபவத்தில் உணரலாம்.

இந்தப் பிரபஞ்ச மூச்சைப் பற்றித் தெரிந்த பின்னர் நம்முடைய வீட்டில் அதன் தரத்தையும், பரவும் தன்மையைப் பொருத்துமே நம்முடைய சந்தோஷம் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது என்பது புரிய அதிக நாட்கள் ஆகாது.

அடுத்து பரண் என்று ஒன்றை வைத்து, வேண்டியது வேண்டாதது, உடைந்தது, பழையது என பல விதங்களில் சாமான்களை நம் தலைக்கு மேலே போட்டு வைப்பது நமக்கு நாமே பாரங்களை சுமப்பது போலாகும். இப்படிப்பட்ட பாரங்களால் அழுத்தப்படுவதும், பல பிரச்னைகளால் அழுத்தப்படுவதும் ஒன்றுதான். முடிந்த வரை மிக மிக முக்கியமானவற்றை மட்டுமே ஸ்டோர் ரூமில் உள்ள பரணில் மட்டுமே வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

டெலிபோன் புத்தகத்தைக் கூட அவ்வப்போது கவனித்து தேவையில்லாத எண்களை நீக்கிப் புதுப்பிக்க வேண்டும். பல வருடங்களாக சில வீடுகளில் பல தரப்பட்ட பில்களை சேர்த்து வைத்திருப்பார்கள். முக்கியமான பைல்கள், டாக்கு மெண்ட்கள் முதலியவற்றைச் சரி பார்த்து அடுக்கி பத்திரப்படுத்தி விட்டு தேவையற்ற வைகளையும் காலக்கெடு முடிந்தவைகளையும் கிழித்துப் போட்டு விடவும். கடிதங்களும் இப்படியே. கம்ப்யூட்டரில் கூட தேவையில்லாத ஈமெயில்களையும், பயனற்ற பைல்களையும் அவ்வப்போது அழித்து விடுவது நல்லது.

இப்படி வேண்டாதவற்றை ஒதுக்கி பராமரிக்கும் பழக்கத்தை நடைமுறையாக வைத்துக்கொண்டால் ஃபுங்ஸ்வேயின் ஆக்கப்பூர்வமான சக்தி எங்கும் பரவி நம் அனைவரையும் ஆக்கப்பூர்வமானவர்களாகவும், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவர்களாகவும் மாற்றி சந்தோஷம் தரும் என்பது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை.

— ரத்தி மனோகர்

அன்பான வேண்டுகோள்



சிவானந்த குருகுலத்தில் இருக்கும் சுமார் 350 ஆதரவற்ற குழந்தைகளும், முதியோர்களும் இவ் வருடம் தீபாவளி திருநாளை மனமகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாட பொது மக்களிடம் உதவிக்கரம் நீட்டுகிறது.

பொது மக்கள் அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடை பணம், பொருள் எதுவாக இருந்தாலும் இக் குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பொது மக்கள் தங்களால் இயன்ற உதவியை பணமாகவோ அல்லது புத்தாடைகள், பட்டாசு, இனிப்பு, எண்ணெய், சீயக்காய், அரிசி, கோதுமை போன்ற தானிய வகைகளை நன்கொடை கொடுக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடைத் தொகையினை காசோலையாகவோ/டிராப்டாகவோ "சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்" என்ற பெயரில் அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

நிர்வாகி,
"சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்"
நெ. 20, கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 600 059.
தொலைபேசி எண்கள் :
2369 078, 2369 444.

சென்னையில் நன்கொடை கொடுக்க வேண்டிய முகவரி :
திரு. ரத்தன் பிரகாஷ் மல்ஹோத்ரா,
பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி,
நெ. 156, தம்பு செட்டி தெரு,
சென்னை - 600 001.
தொலைபேசி எண்கள் :
5342 428, 5342 803, 534 2587

குருகுலம் : காட்டாங்கொளத்தூர் : 04114-52345 (STD)
Local call : 915 52345

பின்குறிப்பு : காசோலையாகவோ/டிராப்டாகவோ "சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்" என்ற பெயரில்தான் அனுப்ப வேண்டும் என்பதைக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

E-mail : sivanand@md2.vsnl.net.in

FOR MORE DETAILS ABOUT OUR ASHRAM VISIT OUR WEBSITE:

http: www.indiadirect.com/sivananda-ashram

தீபாவளிக்கும்

தீபாவளி என்றாலே அது ஒரு இந்து மதப் பண்டிகை என்றில்லாமல் மக்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்ற சந்தர்ப்பத்தினை அளிக்கின்ற ஒரு தேசியத் திருவிழா என்ற அந்தஸ்தைப் பெற்று விட்டது! இந்தியா முழுவதும் தீபாவளி கொண்டாடப்படுகின்றது. கடல் கடந்தும் பல கிழக்காசிய நாடுகளிலும் தீபாவளிப் பண்டிகை உண்டு.

இந்தியாவின் கிழக்கு மாநிலங்களில், குறிப்பாக மேற்கு வங்கத்தில் தீபாவளி அன்று தான் காளி பூஜை மிகச் சிறப்பாக நடத்தப்படுகிறது! தீபாவளி தினத்தில்தான் மகா காளி 64000 யோகினிகளுடன் அவதரித்ததாக மேற்கு வங்கத்தில் கருதுகிறார்கள். காளி, அங்கு மகா நிஷா என்று அழைக்கப்படுகிறாள்! புரட்டாசி மாதத்தில் மேற்கு வங்கத்தில் துர்க்கா பூஜை மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டு முடிந்த பின்னரும், அதற்கடுத்த மாதத்தில் வருகின்ற தீபாவளியின் போது காளி தேவி பூஜை மீண்டும் களைகட்டி விடுகிறது.

துர்கா பூஜை ஒரு சமுதாயத் திருவிழாவாக நடத்தப்படுகிறது. ஆனால் காளி தேவி பூஜை, மேற்கு வங்கத்திற்கே உரிய மகா காளியின் தினமாக, ஒரு சமயச் சடங்காக, மிக சிரத்தையோடு அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. அந்த மாநிலத்தைப் பொறுத்தவரை அம்மாநில மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையிலும், இன்ப துன்பங்களில் ஐக்கியப்பட்ட ஒரு தெய்வமாகவே காளி தேவி கருதப்படுகிறாள். வங்க மக்கள் இருக்கும் இடங்களில் எல்லாம் காளி தேவி கோவிலும், காளி தேவி வழிபாடும் இருந்தே தீரும்! அங்கு ஒரு பழமொழி சொல்வார்கள்; "பெங்காலி இருக்கும் இடத்தில் காளி கோவிலும் உண்டு" (ஜக்கானே பெங்காலி ஸகானே காலி பாரி)!



தென் மாநிலங்களுடன் ஒப்பிடுகையில், தேவி உபாசனை மிகத் தீவிரமான முறையில் வட மாநிலங்களில், குறிப்பாக மேற்கு வங்கம், பீகார், அசாம் போன்ற மாநிலங்களில் காணப்படுகிறது என்றே கூற வேண்டும். சாக்தம் எனப்படும் சாத்வீகமான தேவி உபாசனை நாளடைவில் தீவிரமடைந்து தந்த்ரம் எனப்பட்ட ஒரு புதிய கடுமையான வழிபாட்டு முறையாக உருவெடுத்தது! தேவர்களுக்கும், மனிதர்களுக்கும் இன்னல்களைத் தந்த அசுரர்களை வதைத்து ஒழிக்கும், கோபமே உருவான, தேவதையாக காளி தேவி சித்தரிக்கப்

படுகிறாள். பார்வதி, லட்சுமி, லலிதா, புவனேசுவரி, காமாட்சி, மீனாட்சி என்று தேவியை சாத்வீகமான அம்சங்களில் வழிபடுவது போலவே, தேவியின் உக்ர அம்சமான துர்க்கை, காளி, பைரவி, காளராத்திரி போன்ற எண்ணற்ற அம்சங்களிலும் தேவி வணங்கப்படுகிறாள். தேவியின் உக்கிர வடிவினை வழிபடும் இவ்வகை வழிபாடுகளின் மையமாக மேற்கு வங்கம் திகழ்ந்து வந்திருக்கிறது!

காளி தேவி எப்படித் தோன்றினாள்? காளி தேவியின் தோற்றம் பற்றி, பதினெட்டு புராணங்களில் ஒன்றான மார்க்கண்டேய புராணத்தின் ஒரு பகுதியாக விளங்கும் ஸ்ரீதேவி மஹாத்மியம் என்று போற்றப்படுகின்ற, 700 சுலோகங்களைக் கொண்ட, மந்திர ரூபமான நூல் வருணிக்கிறது. இதுவே சண்டி, சப்தசதி, துர்க்கா சப்தசதி என்றெல்லாம் அழைக்கப்படுகிறது!



காளிபூஜை!

ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணு ஆழ்ந்த யோக நித்திரையில் இருந்தபோது அவர் காதுகளிலிருந்து மது, கைடபர் என்ற இரண்டு அரக்கர்கள் தோன்றி பிரம்மாவைத் துன்புறுத்தவே, மஹாமாயா என்ற தேவியின் அருளால் திருமால் உறக்கம் கலைந்து அவர்களைக் கொன்றார். மீண்டும் மஹிஷாசுரன், சும்பன், நிசும்பன் போன்ற அரக்கர்கள் உலகத்தைக் கலக்கத் தொடங்கினர்! அவர்களை வதைக்கும் பொருட்டு தேவர்கள் அனைவரும் மீண்டும் தேவியிடம் முறையிட தேவி அனைத்து தேவர்களின் அம்சமாக, அவர்களின் ஆயுதங்களையெல்லாம் தனது பதினெட்டு கரங்களில் தரித்து, மஹிஷாசுரனையும், சும்ப நிசும்பர்களையும் வதம் செய்தாள்!

சும்ப நிசும்பர்களின் தளபதிகளாக விளங்கிய சண்டன், முண்டன் என்ற இருவர் தேவியை எதிர்த்து வந்தபோது, தேவியின் நெற்றியிலிருந்து கருமையான நிறத்துடன், மிகவும் கோரமான உருவம் தாங்கி, முகத்தில் மூன்று கண்களோடு, கட்கம், சக்கரம், கதை, வில், அம்புகள், சூலம், உலக்கை, கதை போன்ற பல ஆயுதங்களைத் தாங்கியபடி மஹா காளி ஆவிர்பவித்தாள். அவள் தேவியின் கட்டளைப்படி சண்ட முண்டர்களைக் கொன்று அவர்களது தலைகளை தேவியின் காலடியில் சமர்ப்பிக்க, தேவி மிகவும் பரவசப்பட்டு, காளி தேவி, சண்ட முண்டர்களைக் கொன்றதால் இனி உலகத்தாரால் ''சாமுண்டா'' என்ற பெயரில் போற்றப்பட வேண்டும் என்று வாழ்த்தி அருளினாள். ஸ்ரீ தேவி



தீபாவளிக்கு ரவா கேசரி, சேமியா கேசரி, அவல் கேசரி செய்யும் பொழுது வெள்ளரி விதை சேர்த்தால் வித்தியாச மான சுவையோடு இருக்கும்.

– ஆர். ஜெயலெட்சுமி

மஹாத்மியத்தில் தேவியே காளியைப் பார்த்து இவ்வாறு கூறுவதாக ஒரு அருமையான சுலோகம் இருக்கிறது :

''ச்யாமா சண்டம் ச முண்டம்ச க்ருஹித்வாத்வம் உபாகதா

சாமுண்டேதி ததோ லோகே க்யாதா தேவீ பவிஷ்யதி''

"சண்ட முண்டர்களை வதைத்த காரணத் தால், தேவியே, நீ இனி உலகத்தோரால் 'சாமுண்டா' என்று போற்றப்படுவாய்."

மேலும் சும்ப நிசும்பர்களுக்குத் துணை யாகப் போரிட்ட ரக்த பீஜன் என்ற அசுரன் பிரம்மாவிடம் ஓர் அரிய வரம் பெற்றிருந் தான். அவனுடைய உடலிலிருந்து சொட்டு கின்ற ஒவ்வொரு துளி ரத்தத்திலிருந்தும் ஒவ்வொரு புதிய அரக்கன் தோன்ற வேண்டும் என்பதே அது. தேவி, போரின் போது, இதைச் சமாளிக்க, அரக்கனின் ரத்தம் கீழே கொட் டாதவாறு காளியை நோக்கிப் பருகுமாறு கூற, ஆயிரக்கணக்கான தலைகளை எடுத்துக் கொண்டு, நீட்டிய நாவுகளில் அந்த ரத்தத்தை காளி குடித்த காரணத்தால் ரத்த பீஜனை தேவி எளிதாக வதம் செய்ய முடிந்ததாம்! அதனாலேயே காளி தேவி பல தலைகளுடன், எண்ணற்ற நாக்குகளை நீட்டியபடி காட்சி தருகிறாள். (ஆயிரம் தலைகள் கொண்ட காளி தேவியின் கோவில் கூட கல்கத்தாவில் உள்ளது)!

காளி தேவி உக்கிரம் தணியாமல், ஆடிய படியே தொடர்ந்து உயிர்களை வதைக்கத் தலைப்பட்ட காரணத்தால் தேவர்கள் பயந்து ஒதுங்க, சிவபெருமான், தேவி ஆடி வரும் பாதையில் மல்லாக்கப் படுத்தவாறு கிடக்க, தேவி அவர் மீது தன் காலை வைத்த போது தவற்றினை உணர்ந்து தன் கோபத்தை அடக்கி, சாந்தமானாளாம்! சிவம் என்ற ஆண் தத்துவம் தன்னிச்சையாக இயங்க முடியாது. அத்துடன் சக்தி என்ற பெண் அம்சம் சேரும் போதுதான் உயிர்கள் இயங்கி, உலகம் சுபிட்ச மடைய முடியும் என்ற தத்துவத்தைப் பிரதிபலிப்பதாகவே சிவபெருமான் காளியின் காலடியில் கிடப்பது போல காண்பிக்கப்படு வதாக விளக்கம் தரப்படுகிறது. சக்தியில்லாத சிவம் சவத்திற்குச் சமம் என்று கூறுகிறார்கள்!

வேத காலக் கடவுளான அக்னி தேவ னுக்கு ஏழு நாக்குகள் (ஏழு ஜ்வாலைகள்) உண்டு என்பார்கள்! அவற்றிற்குத் தனியே பெயர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. காளி, காராளி, மனோஜவா, சுலோஹிதா, தூம்ர வர்ணா, ஸ்புலுங்கினி, விஸ்வரூபி என்ற இந்தப் பெயர்கள் அனைத்துமே காளி தேவியின் திருநாமங்கள்தான்! இவற்றில் முதல் பெயரே காளி என்பதுதான். காளி அழித்தல் கடவு ளான சிவபெருமானின் அம்சமாகவே கருதப்படுகிறாள். பிரளய காலத்தில் அனைத்து உயிர்களும் இறைவனிடம் ஒடுங்குவதால் அவர் கால பைரவர், மகாகாளர் என்றெல் லாம் அழைக்கப்படுவது போலவே, தேவியும் காளி என்ற பெயரில் அழிக்கும் சக்தியாகப் பரிணமித்தாள்.

சிவபெருமான் அக்னியின அம்சமாகவே திகழ்கிறார். அதைப் போலவே காளியும் அக்னியின் அம்சமே! காளி, மாரியம்மன், பிடாரி போன்ற உக்ரமான தேவி சிலைகளின் உருவங்களின் கிரீடம் ''ஜ்வாலா மகுடம்'' என்ற பெயரில், அக்கினிச் சுவாலை வடி விலேயே வடிக்கப்படுகிறது. இப்படிப்பட்ட கோவில்களில் மட்டுமே அக்னியைக் குறிக்கும் தீச்சட்டி ஏந்துதல், அக்கினி குண்டம் இறங்கு தல் போன்ற சடங்குகளும் நடைபெறுகின்றன!

தேவி தாட்சாயணியாக தன் தந்தை தட்சன் செய்த யாகத்தில் அழையாவிருந்தாளி யாகக் கலந்து கொண்டு, அங்கு சிவபெரு மானை தட்சன் நிந்தித்ததை அடுத்து, யோகாக்னியில் தன்னை அழித்துக் கொண்ட தாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. தேவியின் திரு உடலைத் தன்தோளில் தாங்கி சிவபெருமான் மிகவும் துன்பமுற்று அலைந்து திரிந்ததாகவும், அவருடைய துன்பத்தை நீக்கும் பொருட்டு திருமால் தன் சுதர்சன சக்கரத்தால தேவியின் உடலை சேதிக்க அது 51 துண்டுகளாக இந்தியாவின் பல இடங்களில் விழுந்ததாகவும், அவையே சக்தி பீடங்களாகப் பெருமை பெற்றுத் திகழ்வதாகவும் மேலும் புராணங்கள் கூறுகின்றன. இவை வடமொழியில் "அ" முதல் "க்ஷ" வரையில் உள்ள 51 எழுத்துக்களைக் குறிப்பதாகக் கூறுவர்!

தமிழகத்தில் காஞ்சிபுரம், மதுரை மற்றும்



இன்றே வாங்கிடுவீர் !

இந்திய பரிசு சீட்டு வரலாற்றில்!!

உலக மகா அதிசயம்

தமிழ்நாடு தீபாவளி

பம்பர் பரிசுச்சீட்டு

27-10-2000

திருச்சியில் குலுக்கல்

ரூ.50 க்கு

முதல் பரிசு

6 வரிசைகள்

ரூ. 5 கோடி

6 டிக்கட் வாங்கினால் 1 கோல்டு கூப்பன் இலவசம்

1 கிலோ தங்கம் பரிசு



தமிழ்நாடு அரசின் வைகை பரிசுச்சீட்டு

ரூ உக்கு வெள்ளிதோறும் முதல் பரிசு ரூ. 5 லட்சம்

ரூ.300 M.O. அனுப்பினால் ரூ.5 கோடி பம்பர் பரிசுச்சீட்டு எங்கள் செலவில் உங்கள் இல்லம் தேடிவரும்.

பல்க் ஏஜன்ட். திருச்சி **K.A.S ராம்தாஸ்** சிங்காரத்தோப்பு, திருச்சி-8

இல்லத்தரசிகளே! தங்கத் தமிழக அரசின் ரூ.5 கோடி பம்பர் பரிசுச் சீட்டை வீட்டில் இருந்தபடியே இலவச பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.300/- மணியார்டர் அனுப்புங்கள்.

கன்னியாகுமரி மூன்றும் சக்தி பீடங்களாகக் கருதப்படுகின்றன! செட்டிநாட்டுப் பகுதியில் கீழ்க்கண்ட ஏழு தேவி கோவில்கள் சப்த சக்தி பீடங்களாகக் கருதப்பட்டு வழிபடப்படுகின்றன; நாட்டரசன் கோட்டை கண்ணுடைய நாயகி அம்மன், காளையார்கோவில் வான் மேல் நடந்த அம்மன், மரவ மங்கலம் அரிய நாச்சியம்மன், உருவாட்டி பெரிய நாயகி அம்மன், பாகநேரி புல்வாய் நாயகி, வெற்றியூர் அன்னபூரணி மற்றும் பனங்குடி பெரிய நாயகி அம்மன்.

தேவியின் வலது கால் விரல்கள் விழுந்த இடமே கல்கத்தாவில் உள்ள ஒரு சக்தி பீடமாக, காளி கோவிலாகத் திகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. காளி கட்டம் என்ற தேவியின் தலத்தின் பெயரே கல்கத்தாவாக மாறியது!

1768 ஆம்ஆண்டில் காசிநாத் என்ற அறிஞர் எழுதிய "சியாம் சர்ப்ய பித்தி" என்ற நூலில் முதன் முதலில் கல்கத்தாவில் நடைபெற்ற காளி பூஜைகள் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன. மேற்கு வங்கத்தின் ஒரு பகுதியான நவத்வீப மகாராஜாவாக விளங்கிய கிஷண் சந்த்ர தன் இராஜ்யத்தில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் தவறாமல் காளியை பூஜிக்க வேண்டும் என்று உத்தரவு போட்டதோடு, அவ்வாறு காளி பூஜை செய்யாதவர்களுக்குத் தண்டனையும் கொடுத்தாராம்! மேற்கு வங்கம் முழுவதும் காளி பூஜைகள் அதிகரித்து, ஆயிரக்கணக்கில் காளி தேவிக்கு ஆலயங்கள் எழுப்பப்பட்டன!

மொகலாய மன்னர் அக்பர் காலத்திலேயே மேற்கு வங்கத்தில் மிகப் பிரபலமாக இருந்தவர் லட்சுமி காந்த் மஜூம்தார் என்ற ஜமீந்தார்! அவருக்கு ராய் சௌத்ரி என்ற பட்டம் வழங்கப்பட்டது. அவர் பரம்பரையில் வந்த சுபர்ண ராய் சௌத்ரியின் காலத்தில்தான் 1809 ஆம் ஆண்டு கல்கத்தா கிழக்கு இந்தியக் கம்பெனிக்கு விற்கப்பட்டது. ராய் சௌத்ரி குடும்பத்தினர் அனைவரும் காளி பக்தர்களாகத் திகழ்ந்தனர். அவருடைய காலத்தில்தான் கல்கத்தாவில் உள்ள பிரசித்தமான காளிகாட் காளி கோயில் எழுப்பப்பட்டது.

மேற்கு வங்கம் என்றாலே நம் நினைவை நிறைப்பவர் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர். அவர் காளி தேவியை நேரில் காணும் பாக்கியம் பெற்ற ஒரு தலைசிறந்த காளி பக்தர்!

இராமகிருஷ்ணர் காளி தேவியிடம் அபரிமிதமான பக்தி கொள்வதற்குக் காரணமாக இருந்தவர் பைரவி பிராஹ்மணி என்ற பெண் சன்னியாசி ஆவார்!

தீபாவளி அமாவாசையன்று மேற்கு வங்கத்திலும், அசாம், பீகார் போன்ற மாநிலங்களிலும் காளிதேவிக்கு சிறப்புப் பூஜைகள் செய்யப்படுகின்றன. மேற்கு வங்கத்தில் துர்கா பூஜை நான்கு நாட்களுக்கு மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டாலும், காளி பூஜை ஓர் இரவு மட்டுமே நடத்தப்படுகிறது! காளி தேவியே மேற்கு வங்கத்தில், ஜகத் தாத்ரி (உலகத்தை ரட்சிப்பவள்) என்ற பெயரிலும் வணங்கப்படுகிறாள். தமிழகத்தில் நவராத்திரியின் போது, ஆறாவது நாள் தேவி காளியின் அம்சமாக, இந்திராணி (காளிகா) என்ற பெயரில் தொழப்படுகிறாள். மேலும் காளி தேவிக்கு, சஹஸ்ர புஜ காளி (ஆயிரங்கைகள்), ஷ்யாமா காளி (கருமை நிற காளி), சர்வ மங்களா, தாரா, சிம்மவாகினி என்ற பெயர்களிலும் கோவில்கள் உள்ளன.

காளி தேவி பற்றி புராண நூல்களும், செவி வழிச் செய்திகளும், வட்டாரங்களுக்கே உரிய தகவல்களும் ஏராளமானவை. இந்தியா முழுவதும் தேவியின் உக்கிர வடிவமான காளி தேவியின் வழிபாடு பரவலாகக் காணப்பட்டாலும், கல்கத்தாவில் மட்டும் காளிக்கு என்று ஒரு தனி இடம் உண்டு! எனவேதான் இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களில் எல்லாம் தீபாவளித் திருநாள் ஒரு சமுதாய விழாவாகக் கொண்டாடப்படுகையில், மேற்கு வங்கத்தில் மட்டும் அது காளி பூஜை நாளாகவே கொண்டாடப்படுகிறது.

— விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியம்

தீபாவளி ஸ்வீட் சரியான பதத்திற்கு வருவதற்கு :

அல்வாவுக்கு 1 கிளாஸுக்கு 3 கிளாஸ் சர்க்கரையும், மைசூர்பாகுக்கு 1 கிளாஸ் மாவு – 2½ கிளாஸ் சர்க்கரையும், பர்பிக்கு 1 கிளாஸ் தேங்காய்த் துருவல் – 1 கிளாஸ் சர்க்கரை, மைதா கேக்கிற்கு – 1 கிளாஸ் மைதா மாவு – 2 கிளாஸ் சர்க்கரை, லட்டுக்கு – 1 கிளாஸ் கடலை மாவு – 2 கிளாஸ் சர்க்கரை,

பால்கோவாவிற்கு – 1 லிட்டர் பால் – 250 கிராம் சர்க்கரை என்ற விகிதத்தில் சேர்த்துச் செய்தால் 'ஸ்வீட்' சரியான பதத்தில் வந்து விடும்.

– ஷாந்தி





மூன்றாக உதிர்ந்த முத்துக்கள்!

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

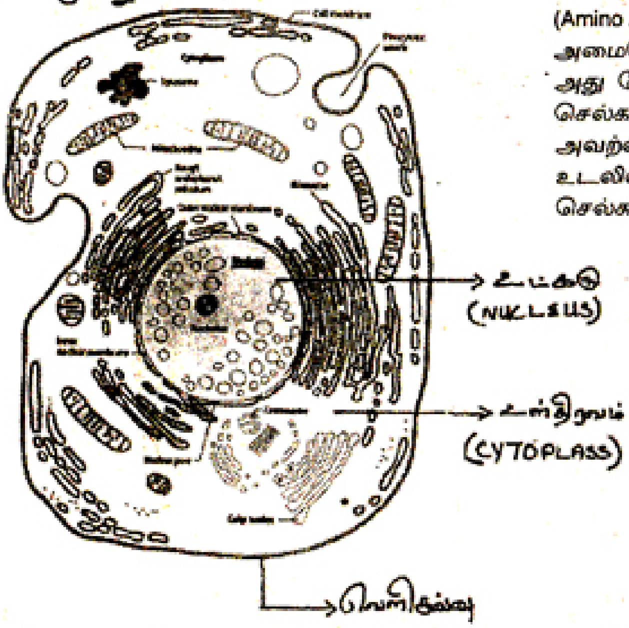
திருமூலர் பல 'மூன்று'களைக் கூறுகிறார். மருத்துவத்திலும் உடல் ரீதியாக பல மூன்றுகள் மிக இன்றியமையாதவையாக இருக்கின்றன.

மனிதனின் உடல் நலத்தைச் சீராக பராமரிப்பதில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளும் அம்சங்கள் பல. சில மனிதனுக்கு வெளியே உள்ளன. (உ.ம்.) சுற்றுப் புறச் சூழல், அன்றாட வாழ்க்கை நிலை... சமீப காலமாக குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பல நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம் காற்றில் உள்ள அசுத்தங்கள் என்பது தெரிகிறது. அந்த அலர்ஜி ப்ராங்கைடீஸ். 30 வருடங்களுக்கு முன் அவ்வளவாகத் தெரியாது. ஆனால் நமது முன்னோர் காற்றினால் நோய் பரவும் என்பதனைத் தெரிந்து வைத்திருந்ததால் தான், அம்மை கண்ட வீட்டினுள் அடுத்தவர் நுழையவே கூடாது என்று தடையே விதித்து இருந்தனர்.

மனிதன் உள் இருந்து ஆட்டுவிக்கும் சக்திகளில் முக்கியமானது உயிர் வேதியல் சக்திகள் (Bio-chemistry) கொலஸ்டிரால் அதிகமாவது, சுகர்கூடுவது, மஞ்சள் காமாலை அதிகமாவது, கிட்னி வேலை செய்யாத பொழுது யூரியா அளவு கூடுவது போன்றவை பெரும்பாலோர்க்குத் தெரியும். எதிர்ப்பு சக்தி (Immune Systems) மரபணு (Genetics) புற்று நோய் போன்றவைகளின் முக்கிய பகுதிகளும் பயோகெமிஸ்ட்ரியில் அடங்கும்.

இந்த பயோகெமிஸ்ட்ரி ஒரு செல்லின் மூன்று அங்கங்களான செல்கூடு (cell membrane) உட்கரு (Nucleus) மற்றும் உள் திரவம் (Cytoplasm) இவற்றில் நடக்கும் வேதியல் பரிமாணங்களே! (இங்கும் 'மூன்று' பிரதானம்!) மருத்துவத்தில், அதுவும் நவீன மருத்துவத்தில் முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. அமெரிக்கா செல்லவோ, இங்கிலாந்து செல்லவோ ஒரு இந்திய எம்பிபிஎஸ் டாக்டர் முயற்சி செய்தால் எழுத

மூன்று!



வேண்டிய டெஸ்டில் 30% கேள்விகள் இந்த பயோகெமிஸ்ட்ரியில் இருந்து தான் கேட்கப்படுகிறது. எனவே எம்பிபிஎஸ்ஸிற்குப் பிறகு நிறைய இளம் மருத்துவர்கள் இந்த பயோ கெமிஸ்ட்ரியினை இராப் பகலாக படிக்க வேண்டியுள்ளது.

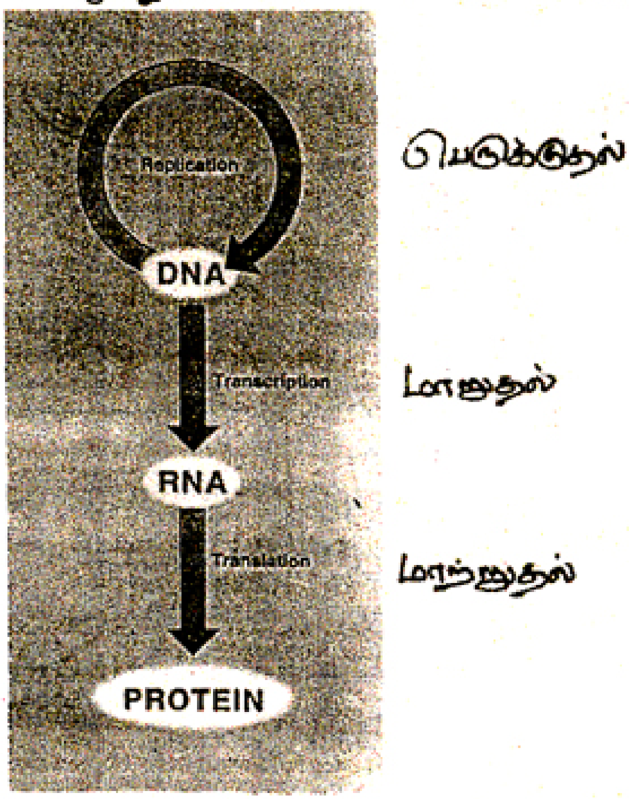
உடல் சீராக இருக்க முக்கிய தேவை புரதம், கொழுப்புச் சத்து, சர்க்கரை சத்து என்பது எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று. இந்த மூன்று சத்துக்களும் உடலில் உற்பத்தியாக, சம நிலையில் இருக்க இவைகளைச் சேமித்து வைக்கத் தேவைப்படும் பொருட்கள் ஏராளம், ஏராளம். இவைகளுக்கு என்சைம்ஸ், கிரியா ஊக்கிகள் இயக்கு நீர்கள் (Hormones), வைட்டமின்ஸ் எனப்பலவகை தேவைப்படுகின்றன.

இவற்றில் கொழுப்புச் சத்து, சர்க்கரை இவை நேராக உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து அப்படியே எடுத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் புரதம் அப்படியல்ல. முக்கியமாக Albumin - Globulin - Histones என்று 3 வகைப்படுத்தினாலும், எல்லா புரதத்திற்கும் ஆணி வேராக இருப்பது அமைனோ ஆசிட் (Amino Acid) எனப்படுபவையே. இந்த அமைனோ ஆசிட் உணவில் இருந்தாலும் அது நேரடியாக புரோட்டீனாக செல்களுக்குச் செல்ல முடியாது. அவற்றைக் கொண்டு புரோட்டின் உடலில் தயார் செய்யப்பட்ட பின்னரே செல்களைச் சென்றடையும்.

இந்தப் புரதம் உண்டாகத் தேவையான கெமிகல் பொருட்கள் கொண்ட முக்கியக் கோர்வை ஒன்று உள்ளது. டி.என்.ஏ., ஆர்.என்.ஏ மற்றும் சில புரதங்கள் சேர்ந்த இந்தக் கோர்வை "சென்ட்ரல் டாக்மா" (Central Dogma) எனப்படுகிறது. இந்தக் கோர்வை மூலம்தான் பரம்பரைத் தன்மை, உடல்வழி நடத்தும் தன்மை இவையெல்லாம் கட்டளைகளாக பிறப்பிக்கப்படுகின்றன.

இந்தக் கட்டளைகளின் கோர்வை உடலில் முக்கிய நாடி பாதிப்பு ஏற்படும்போது மனிதன் பலவித நோய்களுக்கு, குறைகளுக்கு, இழப்புகளுக்கு

மூன்று!



புளி அவல் செய்யும்போது 4 ஸ்பூன் புளியோதரை மிக்ஸை 1/2 டம்ளர் நீரில் கரைத்து ஒன்றிரண்டாக உடைத்த அவலின் மேல் தெளித்துப் பிசிறி 1/2 மணி நேரம் ஊற வைத்துத் தாளித்தால் வேலை மிகவும் சுலபம், ருசியும் அபாரம்.

- பத்மஜா ராமகோபால்



ஆளாகிறான். இந்த முக்கிய நடத்திலும் வளர்த்தல் - Replication, Transcription, Translation - என்ற மூன்று முக்கிய நிகழ்ச்சிகள் நடக்கின்றன.

இப்படியாக மருத்துவ ரீதியாக நிறைய அம்சங்கள் மூன்றெழுத்து மந்திரங்களாக இருப்பதைப் பார்த்தபோது திருமூலரின் திருமந்திரத்தில் மூன்று ஆயிரம் பாடல்கள், மூன்று நூறு உபதேசங்கள், 30 மந்திரங்கள் என்று உள்ளனவே. இந்த மூவாயிரம் பாடல்களிலும் பல இடங்களில் மூன்று என்பது உபயோகிக்கப்பட்டு உள்ளது.

"மொழிந்தது மூவர்க்கும்"

"சோதித்த பேரொளி மூன்று"

"பதி - பசு - பாசம்"

"மன்றத்தே நம்பி முக்கோடி வழங்கினான்" என்று திருமந்திரப் பாடல்களைப் பார்க்கும் போது இந்த லிஸ்ட் நீண்டு கொண்டே போகிறது. நடைமுறை வாழ்க்கையில் தெய்வங்கள் மூன்று பிரம்மா - விஷ்ணு - சிவன்.

சக்திகள் மூன்று :

இச்சா சக்தி

கிரியா சக்தி

ஞான சக்தி

என்று தொடங்கி தற்போது இளைய சமுதாயத்திற்கு அடிக்கடி நினைவூட்டப்படும் கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு மற்றும் அன்பு, அறிவு, ஆற்றல் என்று பார்த்துக் கொண்டே போனால் மூன்று என்பது மிக முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது தெரிய வருகிறது.

ஏன், திருமணத்திலும் மூன்று முடிச்சுதானே அந்த சுப காரியத்தின் அச்சாரமாகத் திகழ்கிறது. எனவே திருமூலர் கூறியுள்ள பல்வேறான மூன்றுகள் நடைமுறை மூன்றுகள் பல இருப்பதனால் மனித உடலில் மருத்துவ ரீதியாக உள்ள மூன்றுகளும் பல இருக்க வேண்டும் என்று தேட முற்பட்டபோது பல முக்கிய விபரங்கள் தெரிய வந்தன. ஆக்கல், படைத்தல், வளர்த்தல், எவ்வளவு அழகாக இந்த DNA - RNA - PROTEIN என்ற "Central Dogma"-வினால் நடத்தப்படுகிறது என்பதனைத் தொடர்ந்து காண்போம்.

டோக்ளாவிற்கு தட்டில் மாவை ஊற்றியதும் மேலாக துருவிய காரெட், உருளைகிழங்கு, முட்டைகோஸ், வெந்த பட்டாணி என விருப்பமான காய்கறி ஒன்றையும் தூவிய பிறகு வேக வைத்தால் அலங்காரத்திற்கு அலங்காரம் ஆரோக்கியத்திற்கு அரோக்கியம்.

- பத்மாஜா ராமகோபால்



பிரச்சனைகள் தீர இதோ ஒரு முகவரி

நான் துபாயில் 16 வருஷம் வேலைப் பார்த்து நல்ல வசதியுடன் இருந்தேன். என் இரு குழந்தைகளும், மனைவியும் இந்தியாவில் இருந்தார்கள். குடும்பத்தைப் பிரிந்து வாழும் கொடுமை பணம் சேமிப் பதற்காகத்தான். என்னைப் போல் பலர் வெளிநாட்டில் வாழ்வதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம். இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை விடுமுறைக்கு வருவேன். வரும் பொழுது அன்பளிப்பாக கொடுப்பதற்கு ஒரு பெரிய பட்டியல் இருக்கும். இவை அனைத்தையும் கொடுத்துவிட்டு மிக சந்தோஷமாக இரண்டு மாத விடு முறையை முடித்து கிளம்பி விடுவேன்.

இந்த இருமாத சந்தோஷமான விளைவுகள்தான் என் துபாயில் அடுத்து வரும் இரண்டு வருட தனிமைக்கு தோழன். திடிரென்று ஒரு மாற்றம். நான் வேலைப் பார்த்த நிறுவனம் மூடப்பட்டது. என்னுடைய சேமிப்பு பல நண்பர் களிடமும், உறவினர்களிடமும் இருந்தது. அதை கேட்கும் பொழுது எல்லாம் தருவேன் என்று சொல்வார்கள். இரண்டரை வருடம் கஷ்டப்பட்டேன். அவதிப் பட்டேன். அப்பொழுது ஒரு நண்பர் என்னை திருமதி வித்யாவிடம் அழைத்துச் சென்றார். எனது கஷ்டங்களையும், பிரச் சனைகளையும் எரிமலையாக வெடித்தேன்.

அவர்களின் வார்த்தை எனக்கு தன்னம் பிக்கையையும் தைரியம் மிகுந்த ஆறு தலையும் தந்தது. எனது கஷ்டங்கள் எல்லாம் தீர்ந்தது போல் உள்ளது. அவர்கள் எனக்கு கொடுத்த ரத்தினத்தை அணிந்த இரு வாரத்திற்குள் வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்பு கிடைத்து திரும்பினேன். குடும்ப மும் மிக கஷ்டத்திலிருந்து காப்பாற்றப் பட்டோம்.

மணியன்
துபாய்

ஒரு கல்லிற்கு இவ்வளவு சக்தியா என்று கேட்டதற்கு அது கல் என்று சொல்லாதீர்கள். ரத்தினங்கள் இயல் பாகவே அவைகள் தெய்வீக தன்மை படைத்தவை. சக்தியின் சொரூபம். இவைகளின் அற்புதங்களைப் பற்றி நமது பண்டைய நூல்கள் தேவி பாகவதம், மகா பாரதம், விஷ்ணு புராணம், புத்த பட்டா, அக்னி புராணம் என்று பல நூல்களில் சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. நீங்கள் அணியும் ரத்தினம் சரியாக தேர்ந்தெடுத்த தாக இருந்தால் அது உங்களுக்கு மன நிம்மதி, சந்தோஷம் செழிப்பையும் நிச்சயமாக கொடுக்கும் என்று உறுதியுடன்



கூறுகிறார் திருமதி **வித்யா**. தொலைபேசி மூலம் முன்பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டிய முகவரி.

"மிஸ்டிக்ஸ்"

"த வேர்லட் ஆப் ஜெம்ஸ்"

கடை எண்.19, தமிழ்நாடு ஹவுஸிங் போர்டு காம்பளெக்ஸ், லஸ் பிள்ளையார் கோயில் பின்புறம், மைலாப்பூர், சென்னை - 4. போன் : 4985854

வாழ்வில் 'ஒளி'யேற்றியவர்கள்!

தீபாவளி என்பதுவே, "'ஒளி'மயமானது வாழ்க்கை" என்பதைக் குறிப்பதுதானே! இங்கே சிலர் தங்கள் வாழ்க்கையில் 'ஒளி'யேற்றியவர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார்கள் –

திருமதி ஸ்ரீகலா பரத்
பரதநாட்டியக் கலைஞர்

"எனக்கு ஏழரை வயதான போது திருமதி. கே.ஜே. சரஸாவிடம் நாட்டியம் கற்கச் சேர்ந்தேன். நாட்டியம் என் வாழ்க்கையின் முக்கிய அங்கம் என்ற கருத்து மனத்தில் அப்போதே ஆழமாகப் பதிந்தது. பிறகு கல்லூரி படிப்பிற்குப் பின் தென் பிராந்திய வேகப் பந்து வீச்சாளர், கிரிக்கெட் விளையாட்டு வீரர் பரத்குமாருடன் திருமணம் நடந்தது. எனது மாமியார் சிறந்த கர்நாடக இசைப் பாடகியாக இருந்ததால் திருமண



• விஜயலட்சுமி குடும்பத்தாருடன்

மான பிறகும் என் நடன வாழ்க்கை தொடர்ந்தது. எனது மகன் அபிஷேக் பிறந்த போது சற்று விட்டிருந்தாலும், உடலைக் கட்டழகுடன் குலையாமல் போற்றி வைக்க நடனம்தான் சிறந்த பயிற்சி எனத் தொடர்ந்து ஆடிக் கொண்டிருந்தேன்.

நல்ல கணவன், குழந்தை, புகுந்த வீட்டினரின் ஆதரவு என அமைதியாகப் போய்க் கொண்டிருந்த என் வாழ்க்கையில், எனக்கு ஏற்பட்ட நோய் முன்னாக நெருடத் தொடங்கியது. அந்தச் சமயத்தில் கோத்தாரி அமைப்பினர் ஏற்பாடு செய்திருந்த ஒரு விசேஷ நடன நிகழ்ச்சிக்கு நான் தலைமைதாங்கச் சென்றேன். காதும் கேட்காமல், வாயும் பேசாமல் இருந்த குழந்தைகள் மிக அழகாகப் பரதநாட்டிய நிகழ்ச்சியை நடத்தினர். அதைப் பார்த்



• ஸ்ரீகலா பரத்



தரும், "நோய்வாய்ப்பட்டு விட்ட நாம் இனி எங்கே ஆடப் போகிறோம்? இவர்களுக்காவது பயன்பட நம் நடன உடைகளை ஏன் தந்து விடக்கூடாது?" என்று தோன்றவே, ராதா கிருஷ்ணன் சாலையில் உள்ள அவர்களது பள்ளிக்குச் சென்று என் நடன உடைகள் அனைத்தையும் நன்கொடையாக அளித்து விட்டேன். மனத்தில் அபூர்வமான ஆறுதல் பிறந்தது!



• சாவித்திரி

நான் செய்த இந்தச் சிறிய நல்ல செயல் ஆண்டவனின் கண்களில் படவே, எனக்குச் சிகிச்சையளிக்க டாக்டர். பி. ராமமூர்த்தி அவர்களின் அறிமுகத்தை இறைவன் ஏற்படுத்தித் தந்தார். என்னைப் பரிசோதித்த அவர், என்னைப் பார்த்து, "உனக்குப் பயப்படும்படி ஒரு நோயும் இல்லை. ஆனால் ஆண்டவன் உனக்கு மூளையைச் சற்று அதிகமாகவே வைத்து விட்டான். அதனை நான் நீக்கி சரியாகச் செய்து விடுகிறேன்! அவ்வளவுதான்!" என்று வெகு எளிமையாக இயல்பாகக் கூறினார். எனக்கும், என் கணவருக்கும் பாரம் இறங்கிய உணர்வு ஏற்பட்டது!

"இந்நிலையில், நான் நடனம் ஆடலாமா?" என்று கேட்டதும்,

"ஆடக்கூடாது என்று யார் சொன்னார்கள்? பரத நாட்டியம் என்பது ஒரு சிறந்த யோகப் பயிற்சி. அந்த யோகம் உனக்கு நல்லதையே செய்யும்!" என்று கூறினார். அவர் கூறியபடியே சிறந்த முறையில் சிகிச்சையளித்து குணப்படுத்தியதால் நான் தொடர்ந்து இன்றளவும் சிறப்பாக நடனம் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறேன்!

இன்னும் சொல்லப் போனால், ஏற்கெனவே எனக்கு இருந்த கலையார்வம், டாக்டர், "இது ஒரு சிறந்த யோகப் பயிற்சி!" என்று கூறிய பிறகு இன்னும் தூண்டி விடப்பட்டுள்ளது. ஆங்கிலத்தில், 'ஹைபர்னேஷன்' என்று கூறுவார்கள். அதன்படி குழந்தைப் பிறப்பு, மற்ற சிறு தடைகளினால் அதிக நடன நிகழ்ச்சிகளை நடத்தாமல் இருந்த நான், இன்று ஜப்பான், ஹாங்காங், கொரியா, பிலிப்பைன்ஸ், ஸ்ரீலங்கா, தென்னாப்பிரிக்கா, என பல மேல்நாடுகளில், தனியாகவும், நடனக் குழுவினருடனும் சென்று ஆடுகிறேன். சென்னையில் உள்ள பல பிரபல சபாக்களிலும் ஆடியுள்ளேன். பல பட்டங்களையும் பெற்றேன்.

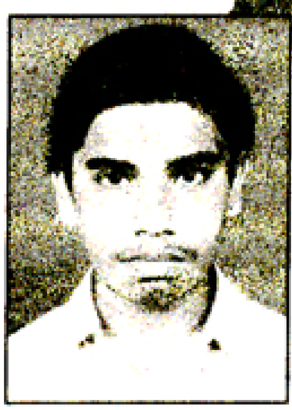
நடனம் என்பதை மூச்சாகக் கொண்டு வாழும் எனக்கு, "எங்கே ஆட முடியாமல் போய் விடுமோ?" என்று மனம் இருண்ட போது, ஒளி ஏற்றி கலையுலக வாழ்க்கையைத் தூண்டி விட்டவர் டாக்டர். பி. இராமமூர்த்தி அவர்களே! அவரது ஆசியில் என் கலைப் பயணம் தொடர்கின்றது!

அஷோக் – கல்லூரி மாணவர்

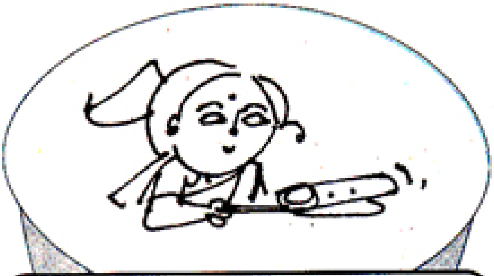
எனது பதினோராவது வகுப்பினை படிக்க மயிலாப்பூரில் உள்ள பி.எஸ். சீனியர் செகன்ட்டரி பள்ளியில் சேர்ந்தேன். பத்தாவது வகுப்புத் தேர்வில் விஞ்ஞானத்தினை மூன்று தனிப் பரீட்சைகளாக எழுதிய போது, கெமிஸ்ட்டிரியிலும், பயாலஜியிலும் நல்ல மதிப்பெண் கிடைத்தது. எனது விஞ்ஞான ஆர்வத்தை உணர்ந்த என் அப்பா,

"பயாலஜி க்ரூப்பினை எடுத்துப் படி! கல்லூரிக்குச் சென்று விட்டால் தொடர்ந்து பயாலஜி





• அஷோக்



தோசை மாவில் சிறிது நூடுல்ஸை ஒடித்துப் போட்டுக் கலந்து தோசை செய்ய, உங்கள் குழந்தைகள், ஆஹா நூடுல்ஸ் தோசை என மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.
– பாலா இராஜேந்திரன்.

படிக்க அதிக வாய்ப்பில்லாமல் போய் விடக்கூடும்!'' என்று கூறவே, பயாலஜி பிரிவினை எடுத்துப் படித்து வந்தேன். அந்தச் சமயத்தில் முதன் முறையாக இந்தியாவில் 'பயாலஜி ஒலிம்பியாட்' தேர்வு எழுதும் வாய்ப்பு இந்திய மாணவர்களுக்குக் கிடைத்தது. நானும் எழுதினேன். மூவாயிரம் மாணவ மாணவியர் இந்தியா முழுவதும் எழுதியதில் முந்நூறு பேர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

நான் முன்னூறு பேரில் ஒருவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதும், என் பயாலஜி ஆசிரியை 'ஹான்னா சார்ல்ஸ்' மிகவும் உற்சாகமடைந்தார். என் அடுத்த நிலை தேர்வுக்குத் தயார் செய்து கொள்ள, நல்ல புத்தகங்களின் பெயர்களைச் சிபாரிசு செய்தார். சில புத்தகங்களையும் தந்தார். அடுத்த தேர்வில் முதல் முப்பத்தி நான்கு பேர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டோம். இரண்டாம் நிலையைத் தாண்டிய எங்களுக்கு மும்பையில் பத்து நாட்களுக்குத் தினம் தேர்வுகள் நடத்தும் 'காம்பினை' ஏற்பாடு செய்தனர். எங்கள் அனைவரையும் 'பாஸ்போர்ட்' தயார் செய்து கொள்ளும்படி கூறவே அந்த ஏற்பாடுகள் நடந்தேறின.

அந்த முகாமின் முடிவில் முதல் நிலையில் வந்த நான்கு பேர் முதல் முறையாக பயாலஜி ஒலிம்பியாட்டில் கலந்து கொள்ள தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டோம். ராஜஸ்தானில் இருந்து இருவரும், ராஞ்சியில் இருந்து ஒரு மாணவனும், தமிழ்நாட்டில் இருந்து நானும் தேர்வு செய்யப்பட்டோம். நான் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதை அறிந்ததும், பள்ளி எனக்குப் பரிசுத் தொகையையும், பெற்றோர் – ஆசிரியர்கள் சங்கம் ஓர் அழகிய பேனா செட்டையும் அளித்தனர்.

என் பெற்றோர், தலைமையாசிரியை திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி ஸ்ரீவத்ஸன் பயாலஜி ஆசிரியையின் ஆசியுடன் துருக்கி (டர்கி) நாட்டில் உள்ள 'அன்டாலியா' என்ற நாட்டிற்கு ஒலிம்பியாட்டில் கலந்து கொள்ளச் சென்றோம். அங்கும் ஏழு நாட்களுக்குத் தேர்வுகள் பல நடத்தி முதல் பத்து சதவிகிதத்தினருக்குத் தங்க மெடலையும், அடுத்த பத்து சதவிகிதத்தினருக்கு வெள்ளி மெடலையும், அடுத்த பத்து சதவிகிதத்தினருக்கு வெண்கல மெடலையும் அளித்தனர். முப்பத்தி எட்டு நாடுகளில் இருந்து வந்து நூற்றி ஐம்பது மாணவ மாணவியருடன் போட்டியிட்டு வெண்கல மெடலை நான் பெற்ற போது உற்சாகத்தில் மனம் மகிழ்ந்தது! நான் அடைந்த ஆனந்தத்தைச் சொல்ல வார்த்தைகளே இல்லை!

என்னுள் இருந்த திறனை ஊக்குவித்து வெளிக்கொணர்ந்த எனது தந்தைக்கு மனம் நன்றி கூறியது! எனக்கு இந்த அற்புத வாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுத்த பள்ளியையும், என்னுள் பொதிந்திருந்த இந்த அறிவொளியைத் தூண்டி விட்ட என் ஆசிரியைகளுக்கும் மனம் கனிந்த நன்றியைக் கூறிக் கொண்டேன்!

இன்று விஞ்ஞானத்தைப் பிரதானமாக எடுத்துப் படிக்கும் எனக்கு மேற்படிப்பு படித்து, 'பயோகெமிஸ்ட்ரி' துறையில் ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் உள்ளது! அதற்கு இந்த பயாலஜி ஒலிம்பியாட்டில் பங்கேற்கக் கிடைத்த வாய்ப்பு ஒரு மைல் கல்லாக அமையலாம்!

திருமதி சாவித்திரி – இல்லத்தரசி – மனவளக்கலை மாணவி, உலக சமுதாய சேவா சங்கம்

"வாழ்க வளமுடன்!

எனக்குத் திருமணமாகி அன்பான கணவன், அழகான குழந்தை, இனிய உறவுகள் நிறைந்த புகுந்த வீட்டினர் என்று அமைந்திருந்தபோதிலும், மனத்தில் ஒரு நிறைவு ஏற்படாதிருந்தது. சைவ சித்தாந்தம், வேதாந்தம் முதலியவற்றில் ஆராய்ச்சிக்களை செய்து கொண்டிருந்த என் மாமனாரும், என் கணவரும் அரிய விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசி மகிழும் போது, "இவற்றைப் பற்றி நமக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லையே?'' என்று ஏக்கம் அடிமனத்தில் நிரம்பியிருந்தது.

அந்தச் சமயத்தில் யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் மனவளக்கலை பயிற்சியை என் கணவர் மேற்கொண்டார். அவரிடம் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் என்னைக் கவனிக்கத் தூண்டின. "உயிர் என்றால் என்ன? துன்பம் ஏன் ஏற்படுகிறது? இறைவனைப் போற்றும் போதும் துன்பம் வருவது ஏன்?'' போன்ற என்னுள் எழுந்த கேள்விகளுக்கு ஒளிவுமறைவில்லாத தெளிவான பதில்கள் சுவாமிஜியின் அருளுரைகளில் புத்தக வடிவிலும், ஒலிநாடாக்கள் வழியிலும் கிடைக்கவே, அவற்றைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டதும், நாம் நெடு

நாட்களாக தேடிக் கொண்டிருந்த குருநாதர் இவர்தான் என்று அடையாளம் கண்டு முடிவு செய்தேன்.

'மனவளக்கலை' வகுப்பில் முதலில் மாணவியாக சேர்ந்த எனக்கு மூன்று வகையில் பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டன. முதலாவதாக உடற்பயிற்சி. இதில் உடலை வருத்தாத நிலையில் உச்சி முதல் முழங்கால் வரை பயிற்சிகள் செய்யப்பட்டு, உடலில் வெப்பம், இரத்தம், காற்றோட்டம் சீராக ஓட வழிவகுக் கப்படுகிறது. அடுத்ததாக மனதினை அமைதிப் படுத்த தியானப் பயிற்சி கற்றுத் தரப்பட்டது. உடல், மனத்திற்கு அடுத்ததாக உயிருக்குக் காயகல்ப பயிற்சி கற்றுத் தரப்பட்டது. அதாவது காயமாகிய உடலில் ஏற்படும் விந்துவைக் கெட்டிப்படுத்தும் பயிற்சியான இதில் கிடைக்கும் பலன்கள் அளவற்றவை. இதனைப் பயிற்சி செய்வதால் முதுமை ஏற்படாது. காலை முதல் இரவு வரை வேலைகளை அசதி ஏற்படாமல் செய்யலாம். விந்து கெட்டிப்படுவதால் இளவயதினரோ, நடுவயதினரோ, முதுமையின் ஆரம்ப நிலையினரோ மனம் அலைபாயாமல் இருக்கலாம். கணவன் மனைவியிடையே சீரான தாம்பத்தியம் நடந்தேறி நல்ல ஆரோக்கியமான உறவு முறை நிலவுகிறது. இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் நற்சிந்தனையுடன் வளர்கின்றன.

இதில் ஓஜஸ் மூச்சுப் பயிற்சி, நரம்பிற்கு வலுவூட்டும் அசுவனி முத்திரை முதலியவை கற்றுத் தரப்பட்டன. அசுவனி முத்திரைப் பயிற்சியினால் மாதவிடாய் பிரச்னைகள் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் மறைந்து போகின்றன. கருத்தரிப்பு, சுகப்பிரசவம் முதலியவற்றிற்கும் அசுவனி முத்திரை வழிவகுக்கிறது.

இந்தப் பயிற்சிகளை செய்வதுடன் தினமும் மனத்தில் ஏற்படும் கோபம், எதிர்மறை சிந்தனைகள், பொறாமை, துக்கம், மன அழுத்தம் முதலியவற்றிற்கான காரணங்களை ஆராய வழிவகுத்தனர். இதற்கான அறிவுரைகளை எடுத்துக் கூறும் வகுப்புகளைப் பேராசிரியர்கள் நடத்துகின்றனர்.

இல்லத்தரசியான ஒரு பெண் என்பவள் சகித்துக் கொள்ளுதல், விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம் முதலியவற்றைக் கடைபிடிப்பதால் குடும்பம் அமைதி அடையும் என்பதை எடுத்துக் கூறினர். ஆண்கள் பெண்களின் நலனுக்கா்க பாடுபட வேண்டும் என்ற சிந்தனையை மக்ரிஷி வலியுறுத்திக் கூறுகிறார்.

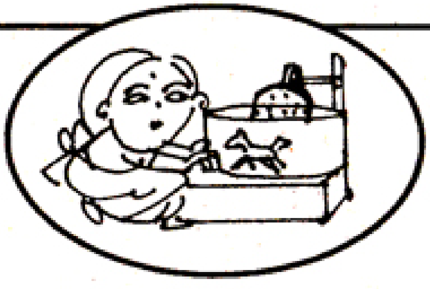
இவற்றையெல்லாம் இரண்டு வருடங்களில் பயின்ற பிறகு மூன்றாம் வருடம் முதல் இவற்றைப் பயிற்றுவிக்கும் ஒரு ஆசிரியையாக 'உலக சமுதாய சேவா சங்க'த்தில் சேர்ந்து கொண்டேன். இப்போது வளரும் வயதில் காதல், போதை மருந்துகள், குடிப்பழக்கம் முதலியவற்றினால் நிலைதடுமாறிய பலரை வழிப்படுத்த குருஜியின் ஆசியுடன் செயல்படுகிறேன்.

பல அலுவலகங்களில் பணிபுரிபவர்கள் மதிய இடைவேளையில் தியானப் பயிற்சியையும், காயகல்ப பயிற்சியையும் கற்றுக் கொள்கின்றனர். ஒருவரிடமும் குறையைக் கண்டுபிடிக்காமல் நானும் நலமுடன் வாழ்கிறேன். பிறருக்கும் அதையே பயில்விக்கிறேன். அனைவரையும் 'வாழ்க வளமுடன்' என்று ஆசீர்வதித்து ஓர் இனிமையான இல்லறத்தை நடத்த என்னைப் பக்குவப்படுத்தி அறியாமையில் இருந்த எனக்கு ஞான ஒளியை மனத்தில் ஏற்றி வைத்தது யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களே!"

குமாரி. விஜயலக்ஷ்மி – செஸ் விளையாட்டில் இந்தியாவில் முதல் மகளிர் கிராண்ட் மாஸ்டர்.

"எனக்கு மூன்றரை வயதான போது எனக்கு ஏதாவது ஒரு விளையாட்டை கற்றுத் தர வேண்டும் என்ற ஆவல் என் அப்பாவிற்கு ஏற்பட்டது. டென்னிஸ் போன்ற விளையாட்டுகளுக்கு நிறைய செலவழிக்க வேண்டியிருந்தது. ஓட்டப் பந்தயங்களுக்கு எனக்கு வயதாகவில்லை. அப்போது 'செஸ்' விளையாட கற்றுத் தரலாமே என்ற எண்ணம் அவருக்குத் தோன்றியது. உலக சாம்பியன்கள் அந்தச் சமயத்தில் ருஷ்யர்களாக இருந்ததால் சோவியத் கல்ச்சரல் அகாடமியில் உள்ள சென்டருக்குச் சென்று, விளையாட்டை முதலில் தான் விளையாடக் கற்றுக் கொண்டார்.

விளையாட்டைக் கற்றுக் கொண்டு அவர் எனக்குக் கற்றுத் தந்து நான் விளையாட ஆரம்பித்ததும் அவர் மகிழ்ச்சி எல்லையற்றுப் போயிற்று. சிறிய போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளத் தொடங்கினேன். பரிசுகள் பல



கிரைண்டர் பாத்திரத்தில் குதிரை ஸ்டிக்கரை ஒட்டி வைத்தால் அது சுற்றும் பொழுது குதிரை வேகமாக ஓடுவது போல் இருக்கும். குழந்தைகள் பார்த்தால் மிகவும் ரசிப்பார்கள்.

– பி. ஜானகி

வாங்கினேன். அனைத்து வயது வரம்புகளில் நடந்த போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு பரிசுகள் வாங்கியுள்ளேன்.

ஒவ்வொரு போட்டிக்கும் பங்கேற்கச் செலவு செய்ய வேண்டியிருக்கும். போட்டி நடக்கும் இடத்திற்கு செல்லப் பயணச் செலவு, தங்கும் செலவு, உணவு என்று செலவுகள் ஏற்படும். ஆடம்பரம் எதுவும் இல்லாமல் எளிமையாக செலவு செய்யும் போதும், திணறிப் போகும் நிலை ஏற்படும். ஒவ்வொரு போட்டிக்கும் அப்பா என்னுடன் வர வேண்டியிருந்ததால் அலுவலகத்தில் அளிக்கும் லீவிற்கு மேலாக சம்பளமில்லாத லீவைக் கூட எடுக்க வேண்டியிருக்கும். முதல் முறையாக 'சக்தி பைனான்ஸ்' நிறுவனத்தினர் எனக்கு மூன்று வருட ஸ்காலர்ஷிப் அளித்தார்கள்.

1995ம் வருடம் எனக்கு அதிர்ஷ்டமான வருடம். அந்த வருடம் நடந்த அனைத்துப் போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்றேன். 1995ம் வருடம்தான் நேஷனல் சாம்பியன் பட்டத்தைப் பெற்றேன். அச் சமயம் ஆனந்தத்தில் என் அப்பா நெகிழ்ந்து போனார். என் தந்தை மட்டுமல்ல! தாயார் பட்ட கஷ்டங்களும் கொடுத்த ஆதரவும் அளவில்லாதவை! என் தந்தை அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வைப் பற்றிக் கவலைப்படவே இல்லை. என் தாயாரும் தான் எடுத்துக் கொண்டிருந்த டியூஷன் முதலியவற்றில் தனக்கென்று ஒரு இடத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள முனையவில்லை. எங்களுக்கு உறவினர்களுடன் அதிக பழக்கமில்லை. நண்பர்கள் கிடையாது. என் பெற்றோர்களுக்கென பொது வாழ்க்கையும் கிடையாது. விஜயலக்ஷ்மியின் பெற்றோர்களாகவே வாழ்ந்து விட்டனர்!

என்னுடன் உடன்பிறந்தவர்கள் இரண்டு தங்கைகள். "மூன்று பெண்களை வைத்துக் கொண்டு விளையாட்டில் செலவு செய்து கொண்டிருக்கிறாயே?" என்று பலர் என் தந்தையைக் கேட்டனர். "பெண்களென்றால் என்ன குறைச்சல்?" என்று எனக்கு வந்த கோபம் கூட அவருக்கு வந்ததில்லை. நேஷனல் சாம்பியன் பட்டத்தையும், மற்ற பட்டங்களையும் 95ம் வருடம் நான் வாங்கிய போது எனக்குத்தான் பெயரும் புகழும் கிடைத்ததே தவிர, ஒரு முறையான கோச் என்ற அங்கீகாரம் கூட அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. என் புத்திசாலித்தனம், அறிவுக்கூர்மை, அதிர்ஷ்டம் மட்டுமே காரணம் என்று கூறி அவரை ஓரம்கட்டினர். "ஒருவரின் கடின உழைப்பை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. காலம் மாறும். உங்கள் கேள்விக்குப் பதில் கிடைக்கும்" என்று மனத்தில் பொருமிப் போவேன். என் பிரார்த்தனை வீண் போகவில்லை. இன்று என் தங்கை மீனாட்சி நேஷனல் சாம்பியனானதும் என் அப்பாவின் உழைப்பு அங்கீகாரம் பெற்று விட்டது!

1997ம் வருடம் இந்தியன் ஏர்லைன்ஸ் நிறுவனத்தில் பணிபுரிய சேர்ந்த பிறகு நிதி நிலைமை முன்னேற்றமடைந்தது. ஹைதராபாத்தில் விப்ரோ நிறுவனம் நடத்திய செஸ் டோர்னமெண்ட்டில் கலந்து கொள்ளச் சென்றேன். அப்பா உடன் வர முடியவில்லை. போட்டியில் கிராண்ட் மாஸ்ட்டர் நிலையை அடைந்ததும், வெளியே ஓடி வந்து வீட்டிற்கு போன் செய்தேன். என்னுடன் அம்மாவும் தங்கையும் பேசினார்கள். "அப்பாவைக் கூப்பிடு" என்று நான் உற்சாகம் பொங்கக் கேட்டதும், மறு முனையில் ஆனந்தத்தில் என் தந்தை உணர்ச்சிப்பெருக்கினால் விசும்புவது கேட்டது! அவ்வளவுதான்! மடை திறந்த வெள்ளமாக ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருகிற்று.

போட்டி முடிந்து ஊர் திரும்பியபோது, ஏர்போர்ட்டில் என்னை வரவேற்க என் குடும்பத்தினரும், என்னுடன் பணிபுரிபவர்களும் வந்திருந்தனர். அங்கே அனைவரின் முன்னே, அப்பாவைப் பார்த்ததும், அழுகையை அடக்க முடியாமல், ஓடிச் சென்று அவரை கட்டிக் கொண்டு அழுதேன். அவரும் உணர்ச்சிவசப்பட்டுக் கண்ணீர் விட்டார்.

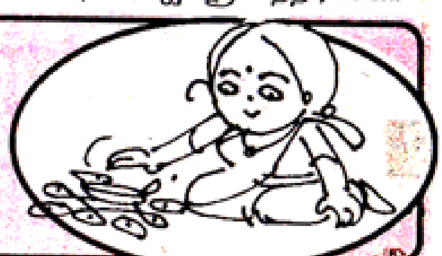
அப்பா என்பவர் தன் மகளுக்காக சில தியாகங்களைச் செய்வதைப் பார்த்திருக்கலாம். ஆனால் இவர் தன்னை அழித்துக் கொண்டு என்னை உருவாக்கியிருக்கிறார். அவர் பட்ட கஷ்டங்களுக்கு ஈடுசெய்ய முடியாது.

முதல் மகளிர் கிராண்ட் மாஸ்டர் என்ற பட்டம் பெற்றது போல் ஒலிம்பிக்ஸிலும் பங்கு கொண்டு தங்க மெடல் வாங்கி வரவேண்டும். அதற்காக நானும் என் தங்கையும் தயார் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். 2000 வருடம் எனக்கு அதிர்ஷ்டமான வருடம். ஒலிம்பிக்ஸில் தங்க மெடல் வாங்கும் கனவும் நனவாகிறதா என்று பார்ப்போம்!"

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

தீபாவளிக்கு மாக்கோலமா... 5, 6 கிண்ணங்களில் மாவைப் பிரித்து வண்ணங்களைத் தனித்தனியே மாவுடன் குழைத்துப் போட வண்ணமயமான தீபாவளி அசத்தலாம். இதன் மீது 10, 15 அகல்களை ஏற்றி வைக்க பிரமாதமாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



தீபாவளியன்னிக்கும்

தீபாவளிப் பண்டிகை வருகிறது. என்ன புது டிரெஸ் வாங்கிக் கொள்ளலாம்? குடும்பத்துடன் எங்கே வெளியே போகலாம்? உறவினர்கள், நண்பர்களைப் பார்க்கலாமா? புதுப் படத்திற்குப் போகலாமா? என்றெல்லாம் நாம் திட்டமிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது தீபாவளியன்றும் வேலைக்குச் செல்லும் கட்டாயத்தில் இருக்கும் சிலரின் மனநிலையைப் பார்ப்போமா?

தேவேந்திரன் : (பால் பாக்கெட்டுகளை வீடுகளில் கொண்டு வந்து போடுபவர்)

"தீபாவளி என்னங்க? நமக்கு வருடத்தில் முன்னூற்றி அறுபத்தைந்து நாளும் வேலைதான். நான் போய் பால் பாக்கெட் தந்தால் தானே காபி சாப்பிட்டு அன்றைய நாளையே தொடங்கறாங்க. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பால் வந்து விட்டதா? என்ற கேள்விதான் காலையில் முதலில் கேட்கறாங்க. சாதாரண நாட்களில் காலையில் நான்கு மணிக்குப் பால் வரும். அதனால் மூன்று மணிக்குப் போய் விடுவேன். மதியம் ஒரு மணிக்குப் பால் வரும். பன்னிரெண்டு மணிக்குப் போய் விட வேண்டும்.

உடம்பிற்கு ஜுரம் வந்தால் கூட லீவு எடுக்க முடியாது. தொடர்ந்து நாலு நாள், லீவு எடுத்தால் நம் வேலையை வேறு யாராவது எடுத்துக் கொண்டு விடுவார்கள். எனக்குக் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. அதைக் கூட சாயந்திரம் போய்ப் பார்த்து விட்டு இரவு திரும்பி விட்டேன்.

தீபாவளி அன்றைக்குச் சொல்லப் போனால் இன்னும் அதிக வேலை. அன்று பால் விடியற்காலை மூன்று மணிக்கே வந்து விடும். அதனால் இரவு இரண்டு மணிக்கே போயிடணும். மதியமும் பதினோரு மணிக்கே வந்து விடும். நிறைய பேர் விசேஷத்திற்காகக் கூடுதலான பாக்கெட் பால் வாங்குவார்கள். தீபாவளியன்று ஒரு மகிழ்ச்சி என்னன்னா எல்லா வீட்டிலும் இனாம் தருவார்கள். இனிப்பு தருவார்கள். மற்றபடி தீபாவளிக்கெல்லாம் நமக்கு லீவெல்லாம் கிடையாது!"

திருமதி. மல்லிகா ஹரிகிருஷ்ணன் : (வீட்டு வேலை செய்பவர்) :

"தீபாவளியன்னிக்கு வெடிச்சத்தத் திலே சீக்கிரமா எழுந்துடுவோம். எழுந்து வேகமாக வீட்டைக் கழுவித் தள்ளிட்டு சாமிக்குப் பூஜை செய்ய ஏற்பாடு செய்வோம். பலகாரம், இட்லி, வடை செஞ்சு காலையில் படைச்சிட்டு வீடுகளில் வேலை செய்ய வந்து விடுவோம். வேலை செய்யற வீட்டுல விருந்தாளிங்க வருவாங்க.



• பொன்னுசாமி

வீட்டைப் பெருக்கித் துடைக்க வேண்டாமா? பலகாரங்கள், விருந்து சமைச்ச பாத்திரமும் நிறைய போட்டிருப்பாங்க. ஒரே நேரமா எல்லா வீட்டிலும் வேலையைச் செய்து முடிச்சுட்டு வீட்டுக்குப் போய் விடுவோம்.

பொதுவா எல்லோருடைய வீட்டிலும் வீட்டு வேலை செய்யறவங்க வரலைன்னா ரொம்ப டென்ஷனாயிடுவாங்க! அன்னிக்கு நல்ல நாளும் கிழமையுமா இருக்கற போது நம்மால அவங்



• தேவேந்திரன்

களுக்கேன் கஷ்டம்? ஒரு பொழுது வந்து எல்லா வேலையும் செய்துட்டுப் போனா; அவங்களுக்கும் சந்தோஷம். அவங்க வாங்கித் தர புதுப் புடவையைக் கட்டிக்கிட்டு குடும்பத்தோட தீபாவளி கொண்டாடற நமக்கும் சந்தோஷம். நம் மோட வேலைக்கெல்லாம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கிட்டு டி.வி.யில



• பத்மா

வேலையா?

சினிமா கூட சாயந்திரம் தானே போடறாங்க? அப்புறம் நமக்கு எதுக்குக் காலை யிலே லீவு?"

பத்மா : (கோயில் வாசலில் பூக்கடை வைத்திருப்பவர்)

"மற்ற நாட்களில் கூட காலையில் பூ வாங்க வர்றவங்க கம்மி. சாயந்திரம்தான் கோயிலுக்கு ஜாஸ்தி பேர் வருவாங்க. சாயந்திரம் பூவும் புதுசா இருக்கும். சாமிக்கும் வாங்கிப் போடுவாங்க. தலையிலேயும் வாங்கி வெச்சுப்பாங்க.

ஆனால் தீபாவளியன்னிக்கு விடியற்காலையிலேயே எழுந்து பூ கட்டி தயாரா வைச்சிருக்கணும். புதுப் புடவைங்களைக் கட்டிக்கிட்டு கோயிலுக்குக் காலையிலேயே வந்துடுவாங்க. நல்ல டிரெஸ் போட்டிருக்கிறப்போ நிச்சயம் பூ வாங்கி வெச்சுப்பாங்க. அதுவும் தீபாவளிக்குப் பட்டுப் புடவைதான் பல பேர் வாங்கிக் கட்டறாங்க. அதனால் அன்னிக்கு நமக்கு டிமாண்ட் ஜாஸ்தி.

நல்ல நாளிலே சாமிக்குப் பூ வாங்கிப் போடுவாங்க. மாலை வாங்கிச் சாத்துவாங்க. அதனால நமக்கு வியாபாரம் இரண்டு பங்காயிருக்கும். அந்த சந்தோஷத்திலே, தீபாவளியை நாம ஆற அமர வீட்டிலே கொண்டாட முடியலியேங்கறதெல்லாம் மறந்து போயிடும். இதிலே இன்னொரு சந்தோஷம் என்னன்னா, கோயிலுக்குப் புதுப்புது புடவை, கலர் கலரா கட்டிட்டு வர்றதைப் பார்க்கக் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியா இருக்கும்!"

பொன்னுசாமி (ஆட்டோ ஓட்டுனர்) :

"தீபாவளி அன்னிக்குத்தாங்க எங்களுக்கு நல்ல வருமானம். கோயிலுக்குப் போறவங்க, உறவுக்காரங்களைப் பார்க்கப் போறவங்க, சினிமா, டிராமா, பீச்சுக்குப் போறவங்கன்னு அநேகம் பேர் எங்க ஆட்டோவைத் தான் தேடுவாங்க. நிறைய புதுசா கல்யாணம் ஆனவங்க முதல் தீபாவளியைக் கொண்டாடும் போது பஸ்ஸில போறதை விரும்ப மாட்டாங்க. ஆட்டோலத்தான் போவாங்க.



• மல்லிகா

புதுப்புடவை, பாண்ட், ஷர்ட் போட்டுப் போறவங்க டிரெஸ் கசங்காமல் போக ஆட்டோல போறதைத்தான் விரும்புவாங்க. இன்னும் சிலர் பட்டுப் புடவையுடன் நகையும் போட்டுக்கிட்டுப் போற போது பஸ்ஸில் போவதற்கோ, நடந்து போவதற்கோ பயப்படுவாங்க. அதனால ஆட்டோக்குத்தான் அன்னிக்கு அதிக டிமாண்ட்.

எங்களுக்கும் பள்ளிக்கூடமெல்லாம் லீவா இருக்கறதால பசங்களை ஸ்கூலில் விட வேண்டிய அவசியமில்லை. நேரமும் நிறையக் கிடைக்கும். அதனால தீபாவளின்னா ரொம்ப குஷிதான். வேலைக்குப் போக வேண்டியிருக்கேன்னு வருத்தமில்லை. என்ன, வீட்டில இருக்கறவங்களோட சேர்ந்து நாம வெளியே போக முடிவதில்லை. அதுதான் வருத்தம். அதனாலென்ன? இத்தனை பேரை ஊர் முழுவதும் சுற்றிக் கூட்டிக் கொண்டு போகிறோமே!"

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீசந்திரசேகர்**

படங்கள் : **ஜி.சுரேஷ்**

ஞான சரஸ்வதி

சொல்லின் செல்வி

வேதகாலத்துத் தெய்வங்களுள் கலைமகளான சரஸ்வதி தேவியும் ஒருவளாகத் திகழ்கிறாள். ரிக்வேதம் தோன்றிய காலத்தில் நாட்டிலே நதி தேவதையாகப் போற்றப்பட்டவள் அவள். வடநாட்டில் - அதுவும் வங்காளத்தில் - கங்காதேவியை மக்கள் நதி தேவதையாகக் கொண்டாடுவதைப் போல - சரஸ்வதியையும் கொண்டாடி வருகிறார்கள். பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் மூவராலும் சரஸ்வதிக்குச் சிறப்பு உண்டு.

'தாய்மார்களுக்குள் தனிச்சிறப்புப் பெற்றவள் கலைமகளாவாள். நதிகளுள் உயர்வானது சரஸ்வதி. தேவியருள் மகிமை பொருந்தியவள் சரஸ்வதி' என்று ரிக்வேதம் குறிப்பிடுகின்றது. யாகங்கள் செய்யப்பட்டு வந்தபோதெல்லாம் கூட சரஸ்வதி தேவி ஒரு முக்கிய



தேவதையாகப் போற்றப்பட்டு வந்திருக்கிறாள்.

நாளடைவில்தான் சரஸ்வதி தேவியானவள் "ஞான சரஸ்வதி - சொல்லின் செல்வி - வித்தைக்குரிய தேவதை" என்ற பொறுப்புக்களைப் பெற்றாள். பாரதம் மட்டுமின்றி திபெத், ஜாவா, ஜப்பான் போன்ற கிழக்காசிய நாடுகளில்கூட கலைமகள் வழிபாடு தொன்று தொட்டு இருந்து வந்தது என்பதற்கு அந்நாடுகளில் இன்னமும் கொலுவீற்றுள்ள சிற்பச் செல்வங்களே சிறந்த சான்றாகின்றன.

வேத காலங்களில் சரஸ்வதி இடா, பாரதி ஆகிய இரண்டு வாக் தேவியருடன் கூட வணங்கப்பட்டு வந்திருக்கிறாள். கலையின் முப்பெரும் தேவிகள் என்று அம்மூவரையும் போற்றி வந்தார்கள். கந்தர்வர்களும்,

தேவர்களும்கூட பாடல்களைப் பாடி இசை எழுப்பி கலைவாணியின் அருளைப் பெற முனைந்திருந்தனர் என்று கூறப்படுகிறது. இவையெல்லாம் நமது நாட்டில் நதி தேவதையான சரஸ்வதி எவ்வாறு படிப்படியாய் கலைமகளாக மாறினாள் என்பதைத் தெளிவாக்குகின்றது.

வெள்ளாடை உடுத்தி - வெண் ஆபரணங்கள் தரித்து இவள் தோற்றம் அளிப்பது சுத்தமானவள் - வெள்ளை உள்ளம் கொண்டவள் என்பதையே காட்டுகின்றது. கலைமகளான சரஸ்வதிக்கு வாகனமாக அமைந்திருப்பது அன்னப்பட்சியே! ஆனால், ஆதிகாலத்தில் அன்னம் ஒன்று மட்டுமே அவளது வாகனமாக அமைந்திருக்கவில்லை. சிங்கமும் சரஸ்வதிக்கு வாகனமாக இருந்தது. வடநாட்டிலுள்ள





சிற்பக்கோலங்கள் சிலவற்றில் சிங்கமே வாகனமாகக் காணுகிறது.

தென்னாட்டைப் பொறுத்தவரை சரஸ்வதியின் வாகனம் மயிலே! வடநாட்டிலுள்ள சில இடங்களில் ஆடுகள் கூட சரஸ்வதிக்கு வாகனமாகக் காட்சி அளிக்கின்றன. தவிர வடநாட்டில் சரஸ்வதிக்குக் கூட நரபலி கொடுக்கும் பழக்கம் இருந்து வந்தது.

புராண காலத்திலும் கலைமகளுக்கு வழிபாடு இருந்து வந்திருக்கிறது. சந்தியா வந்தனம் செய்யும் போது காயத்ரி தேவியைக் காலையிலும், சாவித்திரியை மத்தியானத்திலும், சரஸ்வதியை சாயுங் காலத்திலும் வணங்கித் துதிக்கிறோம்.

சரஸ்வதி, பிரம்மதேவனின் பத்தினி எனப்படுகிறாள். "மனஸிலிருந்து" உதித்த காரணத்தால், "மானஸ கன்யை" எனப்படுகிறாள். அந்த நான்முகனின் நாயகி, பிரம்ம தேவனின் மகளாகவும் ஒரு காலத்தில் கருதப்பட்ட சரஸ்வதியைப் பற்றி இன்னமும் சில விசித்திர வரலாறுகள் உள்ளன. அவை, சிவ பிரானுக்கும் துர்க்கைக்கும் மகளாகப் பிறந்தவள் என்பதாகச் சிலரும், கிதாசாரியனான கண்ணனின் வாயில் உதயமானவள் கலைமகள் என்றும் சிலர் கூறுவர்.

துர்க்கையை வழிபடும்போது லக்ஷ்மியையும் சரஸ்வதியையும் துர்க்காதேவியின் மகள்களாகக் கருதி வணங்குவோரும் உண்டு. சரஸ்வதி ஹிந்து மதத்தில் மட்டுமல்லாமல் ஜைன - பௌத்த மதத்தினராலும் போற்றப்படுபவள். ஆனால் ஹிந்து மத சிற்பங்களுள் ஒப்பிடும்போது, சரஸ்வதியின் ஜைன - பௌத்த சிற்பங்களில் கணிசமான வித்யாசங்கள் காணப்படுகின்றன.

பௌத்த மதத்தில் அவள் மஞ்சுஸ்ரீ என்ற வித்யாபதியுடன் சேர்ந்தே காணப்படுகிறாள். பௌத்த இலக்கியங்களில் இவள் மகா சரஸ்வதி, ஆர்ய வஜ்ர சரஸ்வதி, வஜ்ரவீணா

சரஸ்வதி, வஜ்ரசா ரதா என்றெல்லாம் வருணிக்கப்படுகிறாள். ஜைன இலக்கியங்களிலும் அவளுக்கு வெவ்வெறு விதமாய்ப் பல பெயர்கள் உண்டு. அதே போலச் சிற்பங்களிலும் வித்தியாசங்கள் உள்ளன.

பாரதத்திலுள்ள எல்லாச் சமயத்தாரும் இவளை வழிபடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் இவள் கல்வியின் மூல காரண கர்த்தா என்பதே! சரஸ்வதியைச் சுற்றி எப்பொழுதும் முனிபுங்கவர் பூஜித்த வண்ணம் இருப்பர் என்பது புராணக் குறிப்பு.

கலைகளும், சொல்லின் செல்வியுமான சரஸ்வதி தேவியை நம் பண்டைய சிற்பக் கலைஞர்கள் தம்தம் கலைப்பாணியில் கல்லிலும் செப்பிலும் உருவாக்கி, வணங்கி வழிபட்டுச் சென்றுள்ளனர். அத்தகைய சிற்பங்களில் அவள் நின்ற - இருந்த - நடனத் திருக்கோலங்களில் சித்திரிக்கப்படுகிறாள். இவளது பிரத்தியேகச் சின்னங்கள் அக்ஷ மாலை, புஸ்தகம், கவடி, அங்குசம், வீணை ஆகியவை ஆகும்.

வேத-வித்தைகளுக்கும் - கலைகளுக்கும் மட்டுமின்றி சிரத்தை என்கிற ஆஸ்திக்ய புத்தி, குரு பக்தி, ஹரிப்ரீதி, காயத்ரி எல்லா அம்லங்களுக்கும் அபிமானியாக அவள் இருக்கின்றாள் எனக் கூறுகின்றன உபநிஷத்துக்கள்.

வங்காளத்திலுள்ள பண்டைய விஷ்ணு மூர்த்தங்களைக் கவனித்தால் அங்கு பூதேவிக்குப் பதிலாக சரஸ்வதி தேவி இடம் பெறுவது விசேஷமாகக் குறிப்பிடத்தக்கது.

சரஸ்வதி வீணையுடன் தோற்றம் தருவது சோழர்களுடைய காலத்திற்குப் பிறகுதான்! முற்காலச் சோழர்கள் எழுப்பிய கோயில்களில் கங்கை கொண்ட சோழபுரம் சரஸ்வதி வீணா சரஸ்வதியாகக் காணாமல் "ஞான சரஸ்வதி"யாகவே தோற்றம் தருகிறாள்.

மேலும், தஞ்சை மாவட்டத்தில் "கூத்தனூர்" (திருவாரூர் அருகில் உள்ளது.) என்னுமிடத்தில் அமைந்துள்ள சிறிய ஆலயத்தில் அமர்ந்த நிலையில் அழகே உருவான "சொல்லின் செல்வி" - ஞான சரஸ்வதி காணப்படுகிறாள்.

புலவர் ஒட்டக்கூத்தர் போற்றி வந்த, நித்திய வழிபாடுகள் செய்து வந்த இக் கோயில், இச்சிற்பம் சோழர் கலைப் பணிக்குச் சான்றாக விளங்குகின்றது. அதுபோலவே தஞ்சை பிரகதீஸ்வரர் கோயிலின் தென்புற பிரகாரத்தின் கோபுரச் சுவற்றில் தீட்டப்பட்டுள்ள ஞானசரஸ்வதியின் சிற்பம் கண்ணைக் கவரக்கூடிய முறையில் அமைந்துள்ளது. சரஸ்வதி தேவியின் இருபுறங்களிலும் சேடியர்களுடன் இச்சிற்பம் காணப்படுகிறது. அழகு, கருணை, அருள் அனைத்தும் இவள் முகத்தில் ததும்பிப் பொங்கி வழிகின்றன.

தவிர, கர்நாடகத்தில் சிற்பக் களஞ்சியம் எனப் போற்றிப் புகழப்படும் பேலூர் சென்ன கேசவர் கோயிலில் காணப்படும் நடன சரஸ்வதியின் ஒய்யார நளினமிகும் சிற்பக் கோலம் குறிப்பிட வல்லது. ஹொய்சாளர் கலை ஆர்வத்திற்கும், ஆற்றலுக்கும் உகந்த உதாரணமாக பூரணப் பொலிவோடு காணும் சிற்பம் இது.

மைசூர் மாநிலத்தில் நாகமங்கலம் தாலுக்காவிலுள்ள "பஸ்ராலு" எனும் ஊரைச் சேர்ந்த மல்லிகார்ஜுனர் கோவிலில் காணும் ஞானசரஸ்வதியின் அருமையான சிற்பம் கண்டோர் உள்ளங்களை எல்லாம் களிவூட்டுவதாக அமைந்துள்ளது. இதுவும் ஹொய்சாளர் வடித்த சிற்பமே!

- சன்மிஷ்டை



ஒரு கப் ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் பொரித்து எடுத்து 10 நிமிடம் தண்ணீர்விட்டு ஊற வைக்கவும். பிறகு எடுத்து, தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து போட்டு ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் நெய் விட்டு வதக்கி, தயிர் சாதத்துடன் போட்டுக் கலந்து விடுங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் செய்யும் பொழுது இந்த ஜவ்வரிசி தயிர் சாதம் எடுத்துச் சென்று பாருங்கள். பார்க்க முத்து முத்தாக மாறுதலாக சுவையும் சேர்ந்து தயிர் சாதம் குளுகுளு வென இருக்கும். உங்கள் குழந்தைகள் தினம் ஜவ்வரிசி தயிர் சாதம் வேண்டும் என அடம் பிடிக்கத் தொடங்கி விடுவார்கள்.

- ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்

அன்பு உங்கள் பக்கத்திலேயே இருக்கிறது!

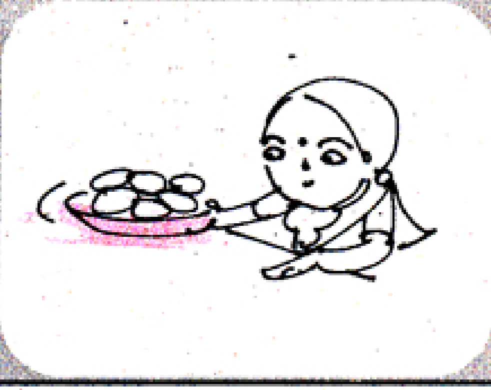


எங்கள் வளர்ப்புப் பிராணிகளான மாடு, நாய், பூனை முதலியவை பாலுக்காகவும், காவலுக்காகவும், எலித் தொல்லைக்காகவும் வளர்க்கப்பட்டாலும், அந்தக் காரணங்களும் நோக்கங்களும் பின்னால் தள்ளப்பட்டு, எங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்களாகவே அவை வாழ்ந்தன என்பதும், எங்கள் இளமைப் பருவத்தில் அவைகளோடு சேர்ந்து, விளையாடி, சிரித்து, மகிழ்ந்து அவற்றின் துன்பங்களை எல்லாம் எங்கள் துன்பங்களாகக் கருதி, அவற்றைத் தீர்க்கும் முயற்சியில் இறங்கியதும் மறக்க முடியாதவை.

இப்படிப் பல சம்பவங்கள். என் சகோதர, சகோதரிகள் அனைவரும் ஒன்றாக சேரும்போது பழைய நினைவுகளைப் பேசும் போது அவற்றில் எங்கள் வளர்ப்புப் பிராணிகளைக் குறித்த சம்பவங்கள் நிச்சயம் இடம்பெறும். பிராணிகளிடம் மனிதன் அன்பு காட்டும் போது, அந்த அன்பினை அவை மனிதனுக்குத் திருப்பிச் செலுத்தும் போது அவை மனிதனை விட உயர்ந்து விடுகின்றன என்பதற்கு நான் எழுதப் போகும் இந்தச் சம்பவம் ஓர் எடுத்துக் காட்டு -

எங்கள் வீட்டு ஜெர்சி வகை மாடு ஒன்று சிவப்பு நிற சிந்து வகை பெண் கன்று ஒன்றினை ஈன்றது. வெல்வெட் போன்ற மிருதுவான தோலும், மை இட்டது போன்ற அழகான கண்களையும் உடைய அந்தக் கன்று அவிழ்த்து விட்டால் போதும், மான் குட்டியைப் போல் துள்ளிக் கொண்டு பறந்தோடும். அதைத் திரும்பிப் பிடித்துக் கட்டுவதற்குள் மேல் மூச்சு, கீழ் மூச்சு வாங்கி விடும். அந்தச் சமயத்தில் என் மூத்த சகோதரிக்குப் பெண் குழந்தை பிறந்திருந்ததால், அந்தக் கன்றிற்கும் என் தந்தை தன் பேத்தியின் ஞாபகமாக பேத்தியின் பெயரான 'அனு'





கொழுக்கட்டைக்கு மாவு கிளறும்போது சில சமயம் மாவு ஜாஸ்தியாக வெந்து விட்டால் சொப்பு செய்வது கடினமாயிருக்கும். ஓரங்களில் விரிந்து போகும். இம்மாவுடன் கொஞ்சமாய் மைதா மாவு கலந்து சொப்பு செய்தால் ஒழுங்காக, அழகாக வரும்.

- வைதேகி ரமணி

என்று அக்குழந்தையின் பெயரையே சூட்டினார்.

அந்தக் கன்றும் வளர்ந்து முதன் முறையாக சூலுற்று, ஒரு கன்றினை ஈனும் தருணம் வந்தது. அதற்கு நாங்கள் வளைகாப்பு நடத்தாத குறைதான். என் தந்தையார் அதற்குக் கரும்பும், வாழைப்பழமும் பிடிக்குமென்று கடைத் தெருவிற்குச் செல்லும்போது எல்லாம் வாங்கி வந்து கொடுப்பார்.

ஒருநாள் மதியம், "அம்மா, அம்மா" என்று வித்தியாசமான முறையில் 'அனு மாடு' கத்து வதைக் கேட்டு என் தாயார் விரைந்து சென்று பார்த்து, அது கன்று ஈனும் தருணம் வந்து விட்டதை அறிந்து கொண்டார். (தந்தையார் மானேஜராக இருந்த ஆயில் மில்லும் எங்கள் வீடும், தோட்டமும், மாட்டுக் கொட்டகையும் ஒன்றாகவே அமைந்திருந்தன.) என் தந்தையார் உடனடியாக கால்நடை மருத்துவரை அழைத்து வந்தார். அனுவை கொட்டகையி லிருந்து நிலக்கடலை மூட்டைகளை அடுக்கும் காலி கொடவுனுக்கு அழைத்துச் சென்றனர். (பொதுவாக விலங்குகள் கன்று ஈனும் போது புதிய நபர்கள் இருப்பதை விரும்பாது).

பள்ளியிலிருந்து திரும்பிய நாங்கள் எங்கள் செல்ல "அனுமாடு" கன்று போடுவதை தெரிந்து கொண்டு கொடவுனுக்கு ஓடினோம். கொடவுனுக்கு வெளியில் நின்றிருந்த என் தாயார் கன்றின் தலை மாட்டின் வயிற்றி லிருந்து வெளிவரும் போது (பூமியில் படும் போது) அதை மூன்று முறை சுற்றி வலம் வந்தால் காசிக்குப் போய் வந்த புண்ணியம் கிடைக்கும் என்பதற்காக, அந்தத் தருணத்தை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தார். ஆனால், வெளி யில் வந்ததோ கன்றின் தலை அல்ல, கால்தான். ஆம். கன்று மாட்டின் வயிற்றிலேயே இறந்து விட்டது. திறமைவாய்ந்த அந்த மருத்துவர் மிகுந்த சிரமத்திற்கிடையே, இறந்த ஆண் கன்றினை வெளியே எடுத்தார். இறந்த கன்று அசைவின்றி நிலத்தில் கிடந்தது. என் பெற்றோ ரின் முகத்தைக் காணச் சகிக்கவில்லை. குழந்தைகளான எங்களுக்கு விவரம் தெரிந்து நாங்கள் பார்த்த முதல் இறப்பு அதுதான்.

எங்கள் அனு மாடோ, நாக்கால் கன்றி னைத் தடவிக் கொடுத்தும், மூக்கால் முட்டித் தள்ளி, நெட்டி எழுப்ப முயன்றும் கன்று அசை வின்றி இருப்பதைப் பார்த்து, 'அம்மா, அம்மா' என்று கத்தியபடி அந்தக் கன்றினையே சுற்றிச் சுற்றி வந்தது.

இந்தக் காட்சியைக் காண முடியாமல் என் தகப்பனார் மில்லில் வேலை செய்யும் ஆட் களைக் கூப்பிட்டு இறந்த கன்றினை அப்புறப் படுத்தும்படி கூறினார். ஆனால் அனு அவர் களை அருகிலேயே விடவில்லை. வெகுண்டு, கோபம் கொண்டு, அவர்களை முட்டித் தள்ளி யது. இதனால், என் தகப்பனார் மாட்டையே கொட்டகைக்கு அழைத்துச் சென்று கட்டும் படி கூறினார். ஆனால், மாடோ, ஒரு இன்ச் கூட அங்கிருந்து நகரவில்லை. நான்கு கால் களையும் கொடவுன் தரையில் அழுத்திப் பதித்தபடி தலையை இப்படியும், அப்படியும் ஆட்டி தன் கன்றினை விட்டு வர முரண்டு பிடித்தது. இறுதியில் என் தந்தையார் முன்புறம் கயிற்றைப் பிடித்து இழுத்துச் செல்ல, பின்புறம் நான்கு ஆட்கள் பிடித்து நெட்டித் தள்ள கொட்டகைக்குக் கொண்டு வந்து சேர்த்தார் கள். இறந்த கன்று அப்புறப்படுத்தப்பட்டு புதைக்கப்பட்டு விட்டது.

ஆனால், அன்று இரவெல்லாம் எங்கள் அனு மாடு பட்ட வேதனை சொல்லி முடி யாது. முன்னும், பின்னும் அலைந்தவண்ணம், "அம்மா, அம்மா" என்று அரற்றியவண்ணம் இருந்தது. எங்களுக்கும் மிகவும் துக்கமாக இருந்தது. என் தாயாரும், தந்தையாரும் அன்று இரவு உணவு சாப்பிடவேயில்லை. என் தந்தை டார்ச் லைட்டும், லாந்தரும் எடுத்துச் சென்று இரவு முழுவதும் அனுவைப் பார்த்து வரு வதும், பிறகு படுப்பதுமாக உறங்காமலேயே விழித்திருந்தார்.

காலையில் எழுந்தவுடன் வழக்கமாக என் தந்தையார் பக்கெட்டில் வைக்கும் புண்ணாக் கும் தவிடும் கலந்த நீரையும் புல்லையும் அது

தொடவே இல்லை. அதன் பார்வை, "எங்கே என் கன்று? அதை என்ன செய்தாய்?" என்று கேட்பது போல இருந்தது. அன்று முழுவதும் எதையும் சாப்பிடவில்லை. மாலையில் மட்டும் கால் பக்கெட் தவிட்டு நீரைக் குடித்து விட்டு பக்கெட்டை உருட்டித் தள்ளியது.

மூன்றாம் நாள் அதன் நிலைமையைப் பார்த்த என் தகப்பனார் மாட்டை அப்படியே வெளியிலே இடத்தை மாற்றிக் கட்டலாம் என்று நினைத்து கயிற்றை அவிழத்ததுதான் தாமதம். அடுத்த நொடியில் என் தகப்பனார் கையிலிருந்த கயிற்றை இழுத்துக் கொண்டு, ஓரே பாய்ச்சலில் கொடவுனை நோக்கி ஓடியது. கொடவுன் வாயிலில் நின்று, பூட்டியிருந்த கதவினையும், பூட்டையும் கொம்புகளால் முட்டித் தள்ளியது. தன் கன்று அங்குதான் இருக்கிறது என்று நினைத்ததோ என்னவோ? கொடவுன் சாவி கொண்டு வரப்பட்டு பூட்டைத் திறந்து கதவைத் திறந்த மறு நிமிடம் மாடு பாய்ந்து உள்ளே சென்று அதன் கன்று படுத்திருந்த இடத்திற்குச் சென்று நின்றது. அங்கு கன்று படுத்திருந்த இடத்தை முகர்ந்து பார்த்தது. பின்னர், "அம்மா" என்று கத்திய அதன் கண்ணிலிருந்து கரகரவென்று கண்ணீர் வழிந்தது. இதைக் கண்ட என் தந்தையாரின் கண்களிலும் கண்ணீர். என் தாயாரும் வாய்விட்டு அழுதே விட்டார். மில்லில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த அனைவரும் ஓடி வந்து இந்த அதிசயக் காட்சியைக் கண்டுகலங்கிப் போய் நின்றனர்.

அதன் பிறகு அனு அவிழ்த்து விட்டால் கொடவுனுக்குச் சென்று பார்ப்பதும், கண்ணீர் விடுவதுமாக இருந்தது. மாட்டுக் கொட்டகையைப் பெருக்கும் ஆயா கூட, "மனுசங்களை போல இந்த மாட்டுக்கு எவ்வளவு தாய்ப்பாசம் பாரும்மா" என்று அரற்றினார். மனவருத்தத்தினால், என் தகப்பனார், அவருடைய நண்பர் ஒருவருக்கு அனுவைக் கொடுத்து விட்டார். அதன்பின், ஒருமுறை அனுவை என் தந்தையின் நண்பர், செயற்கை முறையில் சூலுறச் செய்ய எங்கள் வீட்டு எதிரில் உள்ள கால்நடை மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வந்தபோது, வீட்டு வாயிற்படியில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த எங்களைக் கண்டு, எங்களைத் தாண்டிச் செல்லாமல் நின்று விட்டது. கயிற்றை விட்டவுடன் வீட்டின் உள்ளே நுழைந்து முன் பக்கமுள்ள மாட்டுக் கொட்டகையில் அதை வழக்கமாகக் கட்டும் இடத்தில் போய் நின்று கொண்டது. நாங்கள் பக்கெட்டில் புண்ணாக்கும் நீரும், புல்லும் போட்டதைத் தின்று விட்டு எங்களைப் பிரிய மனமில்லாமல் சென்றது.

இன்று நாம் இந்தக் கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில் எத்தனையோ சாதித்து விட்டோம். பெரும்பான்மை மக்கள் கல்வியறிவு பெற்றுள்ளனர். ஆனால், மனிதநேயம் எந்த அளவிற்கு வளர்ந்துள்ளது என பார்க்கப் போனால், பூஜ்யமாகத்தான் இருக்கிறது. வீட்டிற்குள்ளேயே ஒருவருக்கொருவர் அன்பு செலுத்துவது குறைந்து வருகிறது. இன்று நம்முடைய டென்ஷனை கோபத்தை, நோய்களைக் குறைக்கவென்றே எங்கெங்கோ ஓடுகிறோம்.

உங்கள் டென்ஷன், கோபம் குறைய அன்பு செலுத்துங்கள். முதலில் உங்கள் வீட்டிலிருப்பவர்களிடமும், பிறகு அக்கம், பக்கத்தினரிடமும் பிறகு முகம் தெரியாதவர்களிடமும் அன்பு செலுத்துங்கள். அதோடு உங்கள் வீட்டில் உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு செல்லப் பிராணியை வளர்த்து அதனிடமும் அன்பு செலுத்துங்கள். நீங்கள் செலுத்தும் அன்பு இரட்டிப்பாகி பல மடங்காகி உங்களிடையே திரும்பி வரும் போது எல்லாவிதமான மன இறுக்கமும், கோபமும் காரணமே இல்லாமல் பறந்து போகும். இதற்காக எங்கும் ஓட வேண்டாம், உங்கள் பக்கத்திலேயே இருக்கும் பிராணிகளிடம் அன்பு செலுத்துங்கள், நிறைய பதிலுக்குத் திரும்பக் கிடைக்கும்.

— ஷோபாலக்ஷ்மி



துணிகளில் உள்ள ஸ்டிக்கரை (படம், விலை) எடுக்க வேண்டுமா? ஒட்டிய பகுதிக்குப் பின்புறம் சிறிது தண்ணீரைத் தேய்த்து 10 நிமிடம் கழித்து எடுத்துப் பாருங்கள். முழு ஸ்டிக்கராகக் கிடைக்கும்.

- பி. ஜானகி

ஆரோக்கியமான குழந்தை உருவாக...

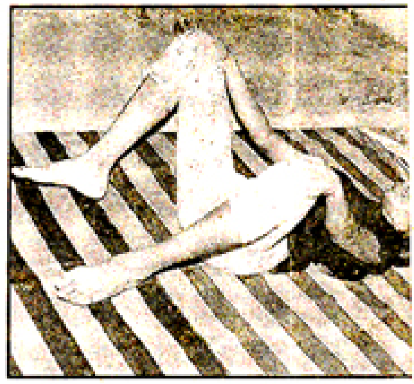
ஒரு நோய்; மூன்று நிவாரணங்கள்

ஒரு பெண்ணின் வாழ்நாளில் மிகவும் சுவையான, சுமையான பகுதி, தாய்மையடைந்திருக்கும் பேறுகாலம்தான். இந்த கர்ப்ப காலமான பத்து மாதங்களில் தோன்றக்கூடிய பிரச்னைகளையும், அதற்கான தீர்வுகளையும் மூன்று மருத்துவர்கள் மூன்று வகையில் அலசி ஆராய்கின்றனர் இங்கே!

டாக்டர் ஷமீம் (கர்ப்பரட்சாம்பிகை ஃபெர்டிலிடி சென்டர், சென்னை – 24) (அலோபதி முறை)



• தாடாசனம்



• அபானாசனம்

கர்ப்ப காலத்தில் உடலளவிலும், மனதளவிலும் ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்கள் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. சிலர் திருமணமான உடனேயே கருத்தரித்து விடுவார்கள். அவள் கல்யாணத்திற்காக செலவு செய்த கையோடு மறுபடியும் செலவு வைத்து விட்டோமே என்று பெற்றோரை நினைத்துக் கவலைப்படுவாள். புகுந்த வீட்டில் தான் எல்லோரிடமும் பழகி புரிந்து கொள்வதற்குள், கருத்தரிப்பு, பிறந்த வீட்டிற்குப் பேறு காலத்திற்குப் போவது என்றாகி விட்டதே என்று பயப்படுவாள். கணவனை நன்கு புரிந்து கொள்வதற்குள் உடலளவிலும், மனதிலும், பொருளாதார ரீதியாகவும் அவரது உதவியை நாட வேண்டியிருக்கிறதே என்று தயங்குவாள். இந்த நிலைகளினால் கர்ப்பத்தில் உருவாகி வரும் கரு



• டாக்டர் ஷமீம்



• மகாமுத்ரா



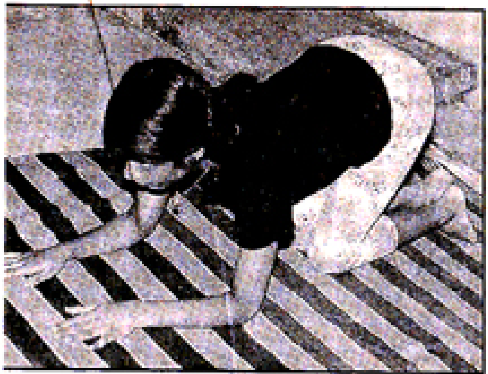
• பத்ர கோணாசனம்



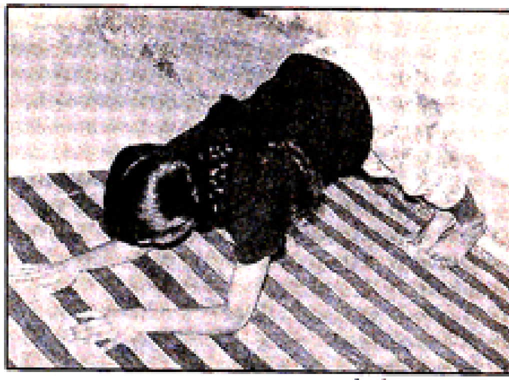
• தண்டாசனம்

(கர்ப்பிணிப் பெண்கள் செய்யும் முறை)

• உண்முக பீடாசனம் - ஆரம்ப நிலை



• இறுதி நிலை



• வஜ்ராசனம்



• டாக்டர் பழனிசாமி



பெரிதளவில் பாதிக்கப்படுகிறது.

கர்ப்பம் தரித்துப் பிள்ளையைப் பெறுவது என்பது ஒரு நல்ல நோக்குடன் எதிர்பார்க்கப்பட வேண்டும். அதற்குப் பெண்ணானவள் கர்ப்பத்திற்குத் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். மேல்நாட்டில் Pre Natal Counselling என்று ஒரு அணுகுமுறை உண்டு. அதாவது குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ள விரும்பும் பெற்றோர் அதற்கு முன் ஒரு நல்ல மருத்துவரிடம் சென்று தங்கள் உடல்நலனை பரிசோதித்துக் கொள்வார்கள். இதனால் அவர்கள் உடலில் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை அளவு சரியாக இருக்கிறதா? ஆஸ்துமா, வலிப்பு நோய், தைராய்டு, இருதய நலக் குறைவு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்களா என்று தெரிந்து கொள்ள முடியும். குறைகளிருந்தால் அவற்றிற்குச் சரியான மருத்துவத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு குணமடைந்த பிறகு கருத்தரிப்பார்கள்.



• எ. ஆர். கோபாலகிருஷ்ணன்



• வீராசனம்

• பத்மாசனம்





• பர்வதாசனம்

இம்முறையை நாமும் பின்பற்றலாம். "இதற்கென்ன அவசியம்?" என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஒரு பெண் கருத்தரித்ததிலிருந்து எட்டு முதல் பத்து வாரங்களுக்குள்ளாகவே கர்ப்பத்தில் உள்ள குழந்தையின் உடல் உறுப்புகள் உருவாகி விடுகின்றன. அதனால் அதற்குப் பின்னர் அவள் உடலில் உள்ள மற்ற குறைகளைக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிப்பதற்குள் குழந்தைக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு விடும்.

சிலரது அலுவலகப் பணிபுரியுமிடம் கருத்தரிப்பிற்கு ஒத்து வராத சூழ்நிலையாக இருக்கலாம். எக்ஸ்ரே படம் எடுக்கும் பணியில் இருப்பவர்கள், அனஸ்தீஷியா மருத்துவம் அளிப்பவர்கள், அடிக்கடி பயணம் மேற்கொள்ள வேண்டியவர்கள், தங்கள் பணிபுரியும் சூழ்நிலையை மாற்றிக் கொண்ட பிறகே கருத்தரிக்க வேண்டும்.

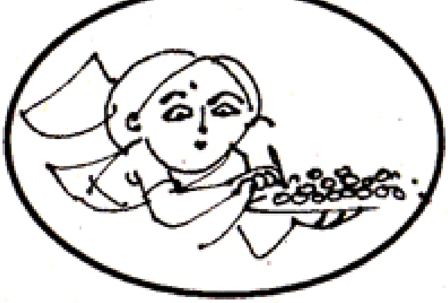
பணிபுரியும் இடத்திலும், வீட்டிலும், கணவனானாலும் மன அழுத்தம் ஏற்படாது என்று திட்டவட்டமாகத் தெரிந்து கொண்டு, குழந்தைப் பிறப்பிற்கும், பிறந்த குழந்தையை நல்ல முறையில் வளர்க்கவும் தேவையான பணத்தை ஏற்பாடு செய்து கொண்ட பிறகு கருத்தரிப்பதால், பேறுகாலத்தை அமைதியாக இனிமையானதாகக் கழிக்கலாம்.

அப்படி இல்லாமல் கல்யாணம் ஆச்சு, குழந்தை பிறந்தது என்று இருக்குமானால் அக் குழந்தையின் உடல், மனக் கோளாறுகளால் பிற்காலத்தில் பெற்றவர்கள்தான் அவஸ்தைப் பட வேண்டும்.

இக் கருத்துக்களை மனத்தில் கொண்டு

நாம் காராமணி சுண்டல், பயறு சுண்டல் செய்வது போல் முழு உளுந்து (வெள்ளை) ஊறவைத்து, குக்கரில் வேகவைத்து, வெந்த உளுந்துடன், சிறிது வெல்லம் சேர்த்து, தேங்காய்த் துருவி போட்டு, ஏலக்காய்ப் பொடி தூவி இறக்கினால், "உளுந்து சுண்டல் ரெடி" வித்தியாசமாக இருக்கும். உடம்பிற்கும் நல்லது.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்.



அதன்படி நடந்து கருத்தரித்த பிறகு ஏற்படக் கூடிய மாறுதல்கள் என்னென்ன? கருத்தரிப்பை 20 வாரங்கள் வரை, 20 முதல் 36 வாரங்கள் வரை, 36 வாரங்களுக்குப் பிறகு என்று மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்வோம். முதலில் கருத்தரித்திருப்பதை சிறுநீரகப் பரிசோதனை மூலம் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். எட்டு முதல் பத்து வாரங்களுக்குள் மகப்பேறு மருத்துவர் பரிசோதனை செய்து உறுதியளிப்பார். இருபது வாரங்களுக்குள் ஏற்படக்கூடிய பிரச்னைகள் :

1. வாந்தி : வாந்தி எடுக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வு மட்டும் சிலருக்கு ஏற்படும். சிலருக்குச் சிறிதளவு கூட சாப்பாடோ, தண்ணீரோ தங்காமல் வாந்தி எடுக்கும். இவர்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நான்கு அல்லது ஐந்து மாதங்களானதும் சரியாகி விடும் என்று மருத்துவரும் வீட்டிலுள்ளவர்களும் எடுத்துக் கூற வேண்டும். எந்த உணவு ஒத்துக் கொள்கிறதென்று பார்த்துக் கொண்டு அதைக் குறைந்த அளவில் அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும். பிஸ்கெட், பழங்கள் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவது நல்லது. தேவைப்பட்டால் மருத்துவரின் அறிவுரையின் பேரில் வாந்தியை நிறுத்த உரிய மாத்திரைகளைச் சாப்பிடலாம்.

2. இரத்தப்போக்கு – இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால் அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனை செய்து இரத்தம் நஞ்சிலிருந்து வருகிறதா, அல்லது வேறு காரணமா, ஹார்மோன் குறைபாடா என்று கவனிக்கப்படும். நஞ்சிலிருந்து வெளிப்பட்டால் கவலைப்படாமல் சற்று ஓய்வாக இருந்தால் இரத்தப் பெருக்கு நின்று விடும். வேறு காரணங்களினால் கர்ப்பம் பாதிக்கப்படும் என்று தோன்றினால் மருத்துவர் கருக்கலைப்பு செய்ய நேரிடலாம்.

3. தொற்றுநோய் – சிறுநீர்க் குழாயில் தொற்றுநோய், (Urinary Track Infection) யோனிப் பகுதியில் தொற்றுநோய் (Vaginal Infection) ஏற்பட்டால் மருத்துவம் பெற வேண்டும்.

20 வாரங்களுக்குப் பிறகு :

குழந்தை சற்று வளர்ந்து விட்ட இந்த நிலையில் பலவித பிரச்னைகள் சிறிதாக சிறிதாக ஏற்படலாம். அவை என்னென்ன?

இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு. அடிக்கடி சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் மட்டும் சிலருக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம். ஆல்பமின் என்ற உப்புச் சத்து அளவு கூடலாம். கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இரத்த வகையில் Rh factor வேறுபட்டு 'Rhesus Incompatability' என்ற நிலை ஏற்படலாம். முகத்தில் கறுப்பாக படை போன்ற மாறுதல் ஏற்படலாம். இதனை 'மெலாஸ்மா' (Melasma) என்றழைப்பார்கள்.

வழக்கமான அல்வா செய்து போர் அடித்து விட்டதா? கால் கிலோ வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கு, பால், கால் கிலோ சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். சிறிது கேசரி பவுடர் சேர்க்கலாம். நான்கு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து இறக்கவும். பிஸ்தா எஸென்ஸ் அல்லது பாதாம் எஸென்ஸ் சேர்க்க, மனத்திற்குப் பிடித்த உருளைக் கிழங்கு அல்வா ரெடி!

- போரூர். ஆர். சீதா



உடம்பில் கல்லீரலில் ஏற்படும் மாறுதல்களினால் அரிப்பு ஏற்படக்கூடும். இவை அனைத்திற்கும் தேவையான மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சில பிரச்னைகள் பேறு காலத்தில் கட்டாயம் ஏற்படக்கூடியவை. ஆனால் அவை குழந்தை பிறந்த பிறகு தானாகச் சரியாகிவிடும். அவற்றிற்கு அந்தந்த நேரத்திற்கு ஏற்ப உணவு, நடை, பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல்களை செய்து கொள்ள வேண்டும். இடுப்பில் வலி, முதுகு - பின் பக்கவலி என்றால் பாயில் படுக்கலாம். நெஞ்செரிச்சல் ஏற்பட்டால் காரம் குறைவாகச் சாப்பிடவும். சாப்பிட்டதும் குனிந்து வேலை செய்யாதீர்கள். மலச்சிக்கல், மூல நோய், காலில் நரம்பு இழுத்துக் கொள்வது, நாளங்கள் விரிந்து போவது, முடிச்சு போட்டுக் கொள்வது (Varicose Veins) வயிற்றில் வெடிப்புகள் ஏற்படுவது முதலியவை கர்ப்ப காலத்திற்குப் பிறகு தானாகச் சரியாகிவிடும். இவற்றிற்கு மருத்துவம் தேவையில்லை.

முப்பத்தி ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு தினம் கட்டாயம் நடக்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகளை, குனிந்து பெருக்குவது, குந்தி அமர்வது துடைப்பது முதலியவற்றைச் செய்வதால், தசைகள் தளர்ந்து கொண்டு, பிரசவம் எளிதாக நிகழச் செய்யும். 32 - 34 வார கால அளவில் இரத்தம் நீர்த்துப் போய் ஹீமோக்ளோபின் அளவு பன்னிரெண்டில் இருந்து பத்தாகக் குறையும். திரும்ப 36 வாரத்தில் சீராகி விடும். இதற்காக கவலைப்பட வேண்டாம். எப்படியும் கர்ப்ப காலம் முழுவதும் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை மருத்துவர் அளிப்பார்.

உடல் எடை மொத்தம் பன்னிரெண்டு கிலோ அளவிற்குக் கூடலாம். இதற்கு மேல் எடை கூடாமலிருக்க உணவில் கொழுப்பை நீக்கி சத்தான காய்கறி, கனிகள், பால், பருப்பு, அரிசி, கோதுமை முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. சரியான நேரத்தில் மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாதிருக்க நார்ச்சத்து நிறைந்த கொண்டைக் கடலை, கீரை முதலியவற்றைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

இந்தத் தருணத்தில் உடலில் ஈஸ்ட்ரஜோன் அளவிற்குச் சற்று அதிகமாகச் சுரப்பதால் வெள்ளைபடலாம். அதனால் குழந்தை பிறப்பு பாதிக்கப்படாது. இறுதியாக முதல் மூன்று மாதங்களையும் கடைசி இரண்டு வாரங்களையும் தவிர்த்து மற்ற காலங்களில் கணவனுடன் உடலுறவினை அழுத்தும் சிரமமில்லாமல் பக்குவமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் எந்தத் தொற்று நோயினையும் பெறாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம், பால்வினை நோய், எய்ட்ஸ் நோய், ஹெர்பிஸ் போன்ற தீவிர நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கருத்தரிக்கவே கூடாது. தரித்தால் பிறக்கும் குழந்தை கட்டாயமாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். இந்தக் கருத்துக்களை மனத்தில் கொண்டு கர்ப்ப காலத்தைப் பயமில்லாமல், சிரமமில்லாமல், பிறக்கும் குழந்தையின் சீரான வளர்ச்சி பற்றிக் கவலைப்படாமல் கடந்து செல்லுங்கள்!

சித்த வைத்திய முறை :

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்னைகளை சித்த வைத்தியம் எப்படிக் கையாள்கிறது என்று விளக்குகிறார் அறிஞர் அண்ணா அரசு இந்திய மருத்துவமனையில் பணியாற்றிய டாக்டர். பழனிசாமி –

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித்திருக்கிறாள் என்பதை ஒரு கைதேர்ந்த சித்த மருத்துவர் நாடி பார்த்துக் கூறி விடுவார். வளி, அழல், ஐயம் என்று கையில் உள்ள மூன்று நாடிகளும் கலங்கிய நிலையிலிருக்கும். இதன் பிறகு சிறுநீரக பரிசோதனை மூலம் கர்ப்பத்தை உறுதிசெய்து கொள்ளலாம். கர்ப்ப காலத்திலிருந்து பத்தாவது மாதம் வரை பல்வேறு இடர்பாடுகள் ஏற்படலாம். அவற்றிற்கு சித்த வைத்தியத்தில் சிறந்த மருத்துவங்கள் உள்ளன.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் வாந்தி

மசக்கைக்கு –

• வால் மிளகு, ஏலக்காய் சேர்ந்த குடிநீர் கொடுக்கலாம்.

• மாதுளம்பழம் அல்லது மாதுளை மணப்பாகு, இஞ்சிச் சாறு தேன் அளவுப்படி சேர்த்து வழங்கலாம்.

• ஆல்பகோடா பழம், இலந்தைப் பழம் வழங்கலாம்.

• சாதி சம்பீரக் குழம்பு 50 மி. கிராம் நாக்கில் தடவலாம்.

• கேசரி இளகம், நன்னாரி மணப்பாகு ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை ஒரு தேக் கரண்டி கொடுக்கலாம்.

கருச்சிதை ஏற்படாமல் தடுக்க –

அகத்தியர் வல்லாதியில் கூறியுள்ள கரு வளர்க்கும் தைலம் அல்லது தேரையர் தைல வருக்கச் சுருக்கத்தில் கூறியுள்ள பாவனபஞ் சாங்குளத் தைலத்தை முறைப்படி அருந்தி வர கரு நன்கு வளர்ச்சியடைவதோடு கருச்சிதைவு ஏற்படாமலும் தடுக்கும்.

கர்ப்பிணிக்கு இரத்த சோகை ஏற்பட்டால் –

• அன்னபேதிச் செந்தூரம் 200 மி. கிராம் அளவில் தினம் இரு வேளை ஏலாதிச் சூரணத் துடன் தேனில் கொடுக்கலாம்.

• திரிபலாச் சூரணம் 5 கிராம் அளவை இரண்டு வேளை தண்ணீருடன் கொடுக்க லாம்.

• நெல்லிக்காய் இளகம் 5 கிராம் இரண்டு வேளை பாலுடன் கொடுக்கலாம்.

• உணவு வகைகளில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக உள்ளவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் நச்சுத்தன்மை அதிகரித்து சிறுநீரில் உப்புச்சத்து (ஆல்பமின்) சேர்ந்தால்:

• வெள்ளைச்சாரணை வேர், சுக்கு, நெருஞ்சில் முள் மூன்றையும் சமபாகம் தட்டி, இரண்டு குவளை நீர் சேர்த்து, கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தினால் நச்சுத்தன்மை நீங்கி சிறுநீர் நன்றாகப் பிரியும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய அனைத் துப் பிரச்சனைகளையும் தடுத்துக் கெடுதிகள் ஏற்படாமல் கர்ப்பம் பூரண சுகத்தோடு வளர முதல் மாதத்திலிருந்து பத்தாவது மாதம் வரை ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் மூன்று நாட்களுக் குக் கீழ்க்கண்ட மருந்துகளை சித்த மருத்துவ முறைப்படி வழங்கி வரலாம்.

இவைகளை அவரவரே கண்டுபிடித்துச் செய்வது கஷ்டம். விருப்பமுள்ளவர்கள் உங்கள் அருகிலுள்ள சித்த வைத்தியரை அணு குங்கள்.

முதல் மாதம் : தாமரைப் பூ, காய், சந்தனம் அரைத்துப் பசும் பாலில் கலக்கிக் குடிக்க வேண்டும்.

இரண்டாம் மாதம் – நெய்தல் கிழங்கு, முத்தக்காசு, மதுரம், இஞ்சி இவற்றை அரைத் துப் பாலில் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

மூன்றாம் மாதம் – சந்தனம், தகரம், கோட்டம், தாமரை, அல்லி, சீந்தில் தண்டு ஆகியவற்றைக் குளிர்ந்த நீரில் அரைத்துக் குடிக்க வேண்டும்.

நான்காம் மாதம் – நெய்தல் கிழங்கு, சீந்தில் தண்டு, நிலப்பனைக்கிழங்கு, நெருஞ்சில் வேர் இவைகளைப் பாலில் அரைத்துக் குடிக்கலாம்.

இப்படிப் பிரசவம் வரை நிறைய தொடருகிறது...

இவ்வாறு முறையாக சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் எந்தப் பிரச்சனையும் ஏற் படாது. மசக்கை சீராட்டல் என்று முதல் இரண்டு மாதங்களும், சீமந்தம் நடத்தி கடைசி இரண்டு மாதங்களும் பெண்ணை அழைத்துச் செல்வார்கள் பெற்றோர்கள். இதன் பின்னணி யில் உள்ள செய்தி என்னவென்றால் முதல் இரண்டு மாதத்தில் கணவன் – மனைவி உறவு வைத்துக் கொண்டால் கர்ப்பம் தங்குவது கஷ் டம். அதே போல் கடைசி மாதங்களில் வைத் துக் கொண்டால் நஞ்சு பிரிந்து வர

பண்டிகை நாட்களில் வடைக்கு ஊறவைக்க சில சமயம் மறந்து விடுவதுண்டு. மேலும் சில நேரங்களில் திடீரென்று மின்சாரம் துண்டிக்கப்பட்டு ஊறவைத்த உளுந்தை அரைக்க முடியாமல் போவதும் உண்டு. இந்த நேரங்களில் 1 கப் ரவையை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். இத்துடன் 2 டீஸ்பூன் மைதா, 2 டீஸ்பூன் அரிசி மாவு சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை தேவையான உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து வடை செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— ஜெயந்தி நாராயணன்



வாய்ப்புள்ளது.

குங்குமப்பூவை பாலில் நான்கு ஐந்து நூல்கள் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் தாய்க்கும் சேய்க்கும் தேஜஸ், பொலிவு கூடும். தினம் கோயிலுக்குச் செல்ல வேண்டும். அங்கு கிடைக்கும் ஓம்கார நாதத்தின் அதிர்வு, அரசமர, வேப்பமரக் காற்று தாய்க்கும் சேய்க்கும் மிகவும் நல்லது.

யோகாசன நிபுணர் திரு.ஈ.ஆர். கோபால கிருஷ்ணன் அவர்கள் தாய்மைப் பேறு காலத்தில் செய்யும் யோகாசனங்களைக் குறிப்பிடுகிறார் –

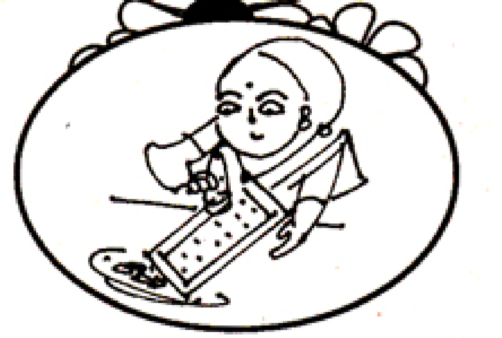
பெண்கள் தாய்மையடையும் போது அவர்களின் உறுப்புகளில் மாறுதல்கள் மற்றும் மனப்போக்கில் மாறுதல்களும் ஏற்படுகின்றன. முதலில் அவர்களின் மனம் குதூகலித்துப் பின் பிரசவம் எவ்வாறு முடியுமோ என்ற அச்சத்தில் முடியும். கர்ப்பமான பெண்ணுக்கு இவைகளினால் தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன. முதுகுத் தண்டு வடம் மாதங்கள் ஆக ஆக உள்நோக்கிச் செல்லும். இது குழந்தை பிறக்கும் வரை நீடிக்கும். இதே போல் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையும் எலும்புகளெல்லாம் முடக்கப்பட்டு ஒரு சிறு இடத்தில் குடிகொண்டிருக்கிறது.

கருவில் உள்ள குழந்தை உடம்பை நீட்ட முடியாமல் சுருக்க முடியாமல் நிராதரவான நிலையில இருக்கிறது. வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தை சுகமாக வளர்வதற்கும், கருவைச் சுமக்கும் தாய்க்கு சுகப்பிரசவம் ஏற்படுவதற்கும் ஏற்றவாறு யோகமுறையில் என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பார்ப்போம். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வேறு நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அதற்கேற்ற மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்வதுடன் இந்த யோகப் பயிற்சிகளை உடன் செய்யலாம்.

இங்கு யோகம் என்று குறிப்பிடுவது வெறும் ஆசனப் பயிற்சிகளையோ, மூச்சுப் பயிற்சிகளை மட்டுமோ அல்ல. யோகத்தின் மற்ற அங்கங்களும், அதன் கூறுகளும் இதில் அடங்கும். இந்த வகையில் ஏமு நியம அனுஷ்டானங்கள் ஒரு கர்ப்பிணிக்கு மிகவும் அவசியம்.

கருவில் 'உள்ள குழந்தை, வெளி உலகம் மற்றும் வெளி உலகத்தால் தாயின் உள்ளத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு ஆகியவற்றினால் பாதிக்கப்படுகிறது. அதனால் கருவுற்றிருக்கும் தாய் உரக்கப் பேசுவது, கத்துவது, கூச்சலிடுவது, குரூரமும் உக்கிரமும் கொண்ட புத்தியுள்ளவர்களுடன் அளவளாவுவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

யோக சூத்திரத்தின்படி கடவுளை நம்புவதும் கடவுளைச் சரணடைவதும் நம் குறிக்



கேரட் அல்வா செய்யும் போது, கேரட்டை மிக்ஸியில் போட்டு அரைப்போம். அதற்கு விப்பர் ஸ்விட்சை உபயோகித்தால் கேரட் துருவல் ஒரே சீராக இருக்கும். 'மொத்தை'யாக ஆகாமலிருக்கும்.

– வைதேகி ரமணி.

கோளை அடைவதற்கான ஒரு மென்மையான வழி. அதனால் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கடவுள் நம்பிக்கையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் பிரசவம் என்பது மறு ஜென்மம் எடுப்பதற்கு ஒப்பானதாகும்.

உணவு என்பதை சில கட்டுப்பாடுகளுக்கும், நியதிக்கும் உட்பட்டதாக உண்பதே அனைவருக்கும் நல்லது. அதிலும் குறிப்பாக கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உணவில் மிகவும் சிரத்தையுடன் இருக்க வேண்டும். முதலாவதாக உணவைச் சரியான நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும். அதிகமான புளிப்பு, உப்பு, காரம், கசப்பு, அதிக சூடு ஆகியவற்றினால் ஆன உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும். நெய், பால், கோதுமை, அரிசி உணவு மற்றும் எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சில நடவடிக்கைகளை தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக ஓடுவது, நடனமாடுவது, கனமான பொருட்களைத் தூக்குவது போன்றவற்றைச் செய்யக் கூடாது. கருவுற்ற ஆரம்பக் காலத்திலும், கடைசி மாதங்களிலும் பிரயாணம் செய்யக் கூடாது. கருவுற்ற பெண்களுக்கு முக்கியமாக அபான வாயுவின் சஞ்சாரம் எவ்வாறு உள்ளதோ, அதுவே பிரசவத்தின் தன்மையைத் தீர்மானிக்கிறது. கருவுறுவதற்கும், கருவுற்ற பின் நிலைப்பதற்கும், நிலைத்த பின் முழு உருவம் பெற்று வெளி வருவதற்கும் அபான வாயு பெரிதும் காரணமாக இருக்கிறது.

சாதாரணமான நிலையில் ஒருவர் செய்யும் ஆசனப் பயிற்சியில் மூச்சு நீர்க்கமாக விடும்போது வயிறு உள்நோக்கி

செல்லப் பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. ஆனால் கர்ப்பமானவுடன் வயிறு உள்நோக்கிச் செல்வது தவிர்க்கப்படுகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சில ஆசனங்களை கட்டாயம் செய்யக் கூடாது.

1. வயிறு அமுங்கும் வகையிலான ஆசனங்கள். புஜங்காசனம், உத்தானாசனம் முதலானவை.

2. தலைகீழாசனங்கள் - சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் போன்றவை.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் செய்யக்கூடிய எளிய ஆசனங்கள் முதல் சற்று கடினமான ஆசனங்கள் வரை இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. தாடாசனம் - குதிகால்களை மேலே தூக்காமல்
2. அபானாசனம் - முட்டிகளை மற்றும் பாதங்களை அகட்டியபடி.
3. சக்ரவாகாசனம்
4. தண்டாசனம்
5. வஜ்ராசனம்
6. பத்மாசனம்
7. பர்வதாசனம்
8. வீராசனம்
9. மகா முத்ரா
10. பத்ர கோணாசனம்
11. உண்முக பீடாசனம்

மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆசனங்களை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இதே வரிசையிலோ, அனைத்தையுமோ செய்ய வேண்டும் என்ற நியதி கிடையாது. அவரவர் உடல்நிலைக்கு ஏற்றவாறு எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு மாதம் அவர்களுக்கு உடல் நிலை ஒவ்வொரு மாதிரியிருக்கும். அதனால் அந்தந்த சமயத்திற்கேற்ப, உடல்நிலையை கவனித்து எது நன்மையைத் தருமோ, அதனைச் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமப் பயிற்சிகளிலும் கர்ப்பகாலத்தில் சிலவற்றைச் செய்யக் கூடாது. உதாரணமாக கபாலபாதி, பஸ்த்ரிகா போன்றவை. உட்டியாணபந்தம், மூலபந்தம் முதலியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

செய்யக்கூடிய மூச்சுப் பயிற்சிகள் -

1. சூரிய பேதன ப்ராணாயாமம்.
2. ஐந்து மாத காலத்திற்குப் பிறகு - நாடி சோதனா ப்ராணாயாமம்.
3. சீத்காரி
4. சீதளி ப்ராணாயாமம்

மூச்சை நெடுநேரம் உள்வாங்குவதோ, வெளிவிடுவதோ கூடாது.

மேற்கூறிய யோகாசனம், மூச்சுப் பயிற்சிகளை இவற்றோடு கூடிய தயார் நிலை ஆசனங்கள் மாற்று ஆசனங்கள் கொண்ட பட்டியல் தயாரித்து ஒரு தகுந்த ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலோடு மட்டும்தான் செய்ய வேண்டும். முறையாக யோகாசனங்களை செய்து வந்தால் பிரசவம் என்பது எளிதாவதுடன், குழந்தையும் நல்ல புத்தியுடனும், உடல் வலிவுடனும் பிறக்கும். தாய்மார்களின் ஆரோக்கியமும் காப்பாற்றப்படும்.

பேட்டி, தொகுப்பு :
ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

யோகாசன படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

டிரிப் ஏற்றும் (குளுக்கோஸ் ஏற்றும் டியூப்) டியூப்பை டெட்டால் போட்டு சுத்தம் செய்து உலர வைத்து, கை, கழுத்து, விரல் என வளையல், மணி, மோதிரம் அளவிற்கு வெட்டிக் கொள்ளவும். சிறிய ஜவ்வரிசி, அரிசி மற்றும் கலர் மணிகள் என எடுத்துக் கொள்ளவும். அரிசி, ஜவ்வரிசியில் சிகப்பு, நீலம், மஞ்சள், பச்சை என கலர்ப் பவுடர் கலந்து காய வைத்து, வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த டியூப்பில் மஞ்சள் கலர் அரிசி சிறிது, சிவப்பு கலர், பச்சை கலர், வெள்ளை கலர் என சிறிது சிறிதாக போட்டு ஒரு பக்கத்து ஓட்டையை மெல்லியதாகச் சீவி மறுபக்க ஓட்டைக்குள் நுழைத்து விடவும். இறுக்கமாக இருக்கும்படி நுழைக்கவும். இப்பொழுது அழகான கலர் கலரான வளையல் தயார். இதே போல் கழுத்தின் அளவுக்கும் தயார் செய்யலாம். கலர் ஜவ்வரிசியை (சிறிய ஜவ்வரிசி) டியூப்பினுள் போட்டும் செய்யலாம். இதை உங்கள் குழந்தைகளின் பள்ளி நாடகம், நாட்டியம், மாறுவேடப் போட்டி போன்றவற்றிற்கு அணிவித்து அலங்கரிக்கலாம். பார்க்கப் புதுமையாகவும் அழகாகவும் இருக்கும்.



– பாலா சரஸ்வதி

பெங்காலி ஸ்வீட்!

இம்முறை தீபாவளிக்கு மாறுதலாக 'பெங்காலி' ஸ்வீட் செய்து பாருங்களேன்.

ரசமலாய்

பால் - 1 லிட்டர்,
பனீர் - ¼ கிலோ,
சர்க்கரை - 2½ கப்,
ஏலப்பொடி ½ டீஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
பிஸ்தா - 10



செய்முறை :

பனீரை சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து, கனமான வட்டமாக தட்டவும். ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் 1½ கப் சர்க்கரையை 4 மடங்கு தண்ணீரில் நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். குறைந்த தீயில் கொதி வரும் வரை வைக்க வேண்டும். பாகை ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி, அடுப்பில் வைக்கவும். நன்றாகக் கொதி வந்ததும் அதில் பனீர் வட்டங்களை உடையாமல் போடவும். 10 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.

குங்குமப்பூவை ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெது வெதுப்பான பாலில் கரைத்துக் கொள்ளவும். பிஸ்தாவை மெல்லியதாக நீள வாட்டில் வெட்டிக் கொள்ளவும். கனமான பாத்திரத்தில் பாலை பாதி ஆகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி, அதில் மீதமுள்ள 1 கப் சர்க்கரையைச் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். குங்குமப்பூ, பிஸ்தா, ஏலப் பொடி இவற்றைச் சேர்த்து இறக்கி விடவும். சர்க்கரைப் பாகில் ஊறின பனீர் வட்டங்களை எடுத்துப் பாலில் போடவும். ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்து சில்லென பரிமாறலாம்.

மலாய் லட்டு

பால் - 1 லிட்டர்,
பனீர் - ¼ கிலோ,
சர்க்கரை - 2½ கப்,
ஏலப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
முந்திரி - 15.

செய்முறை :

ஒரு கனமான பாத்





திரத்தில், பனீரையும் பாலையும் அடுப்பில் வைத்து அடி பிடிக்காமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். பிறகு சர்க்கரையைச் சேர்க்கவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் திரண்டு பந்து போல் வரும் போது ஒன்றிரண்டாக உடைத்து நெய்யில் பொரித்தெடுத்த முந்திரி, பாலில் கரைத்த குங்குமப்பூ மற்றும் ஏலப் பொடியைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி அடுப்பிலிருந்து இறக்கி தட்டில் கொட்டவும். இதைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடிக்க வேண்டும்.

மலாய் ஸாண்ட்விச்

பால்கோவா (சர்க்கரை போடாதது) 100 கிராம்,
பனீர் - ¼ கிலோ,
சர்க்கரை - 2 கப்,
தண்ணீர் - 6 கப்,
ஏலப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - சிறிது.

செய்முறை :

பனீரை சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து, கனமான சதுரமாகவோ, விரல் அளவு நீளமாகவோ செய்யவும். ரசமலாய்க்குச் செய்தது போல், ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைத் தண்ணீரில் நன்கு கரைத்து, குறைந்த தீயில் கொதிவரும் வரை வைக்க வேணடும். பாகை, ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வடி கட்டி, அடுப்பில் வைக்கவும். நன்றாகக் கொதி வந்ததும், அதில் பனீர் சதுரங்களை உடையாமல் போடவும். 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.

பால்கோவாவில் ஏலப்பொடி, பாலில் கரைத்த குங்குமப்பூ இவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். சர்க்கரைப் பாகில் ஊறின பனீர் சதுரங்களை, பாகிலிருந்து எடுத்து, குறுக்கில் இரண்டாக வெட்டி, ஒரு துண்டில் பால்கோவாவை கனமாகத் தடவி, அதன் மேல் மற்றொரு துண்டை வைக்க வேண்டும்.

இந்தத் தீபாவளிக்கு பெங்காலி ஸ்வீட் செய்து உங்கள் குடும்பத்தை அசத்துங்கள்.

— **விசாலாக்ஷி சுப்ரமணியன்**



“இந்த மஜந்தா கலர்ப் புடவையை எடுத்துக்கங் கண்ணி, உங்க நிறத்துக்கு நல்லாயிருக்கும்.”

“இந்த நீலக் கலர் பார் உமா, கொஞ்சம் பச்சை கலந்திருக்கு,” என்றான் ஹரி.

“ம்....”

புடவைக் குவியலை மேம்போக்காகப் பார்ப்பது போலிருந்தது. ஒரு சுவாரசியமுமற்று நிற்பது போல் நின்று கொண்டிருந்தாள் உமா. ‘ஒரு புடவையும் கிடையாது உனக்கு, வா போகலாம்’ என்று கூப்பிட்டால் கூட இதே பாவனையில் தான் இருப்பாள் என்று தோன்றியது.

“ஏன் உமா, எதுவும் பிடிக்கலையா? சொல்லு. வேற கடையில் பார்க்கலாம்.”

“இல்லை பிடிச்சிருக்கு. நான் இந்த நீலக் கலரே எடுத்துக்கறேன்.”

“எனக்கும் நீலக் கலர் ரொம்பப் பிடிக்கும் உமா. பார், இந்தப் பட்டுப் புடவை உனக்கு எடுப்பாயிருக்கும்.”

ஹரி பெருமைப்பட்டுக் கொள்ள, சின்ன சிரிப்போடு பேசாமல் நகர்ந்து கொண்டாள்.

இவள் சுபாவமே இதுதானா, இவள் நிஜ முகம் எது? தலை தீபாவளிக்கு பட்டுப் புடவை, புருஷன் வாங்கித் தரும் போது இப் படித்தான் சுவாரஸ்

தலை தீபாவளி

ஜூலியட் ராஜ்

யம் இல்லாமல் இருப்பார்களா... என்னாயிற்று இந்தப் பெண்ணுக்கு. இந்த வீடு இன்னும் பிடிபடவில்லையா...

எல்லோருக்கும் ஜவுளி எடுத்துக் கொண்டு சாயங்காலம் வரை கீதா வீட்டிலேயே இருந்து விட்டு கும்பகோணத்திலிருந்து திரும்பும் வரை உமா சோர்ந்து போயிருந்தாள்.

ஒருவேளை புடவை இவளுக்குப் பிடிக்க வில்லையோ? ஹரிக்காக எடுத்துக் கொண் டாளா...

இவளுக்கு எது பிடிக்கும்?, என்ன நிறம் பிடிக்கும்? ஒருவேளை இதே நிறத்தில் வேறு புடவை அவள் வீட்டில் வைத்திருப்பாளோ... என்ன பெண் இவள் வாய் திறந்து எதுவும் சொன்னால் தானே தெரியும்.

பெண் பார்க்கப் போன போது ரொம்ப நல்லா பேசினா. கீதா, மாலா, எனக்கு, எல் லோருக்கும் இவள் கலகலப்பான பேச்சு ரொம்பப் பிடித்துப் போனது. அடிக்கடி ஹரியை திரும்பி வெட்கப் பார்வை பார்த்தது தெரிந்ததுதான், கல்யாணம் முடிவானதே.

நிச்சயதார்த்தத்தின் போதும் கலகல வென்றே இருந்தாள். யாரோ கூட, "மாமியார் பயந்துடப் போறாங்க. ரொம்பப் பேசறேடி" என்று செல்லமாய் மிரட்டினார்கள்.

வருங்கால மாமியார் என்ற பயமில்லாமல் அன்று பேசியவள், இப்போது எண்ணி எண்ணி பேசுகிறாள். ஹரி கூட கேட்டு விட்டான்,

"என்ன உமா, நீ பெரிய வாயாடின்னு என்னைப் பயமுறுத்தினாங்க. நீ பேசவே காசு கேட்பியா?"

அதற்கும் சிரித்து மழுப்பி விட்டாள். பாதி நாட்களில் ம்... என்றோ, சிரிப்போதான் இவள் பதிலாகிறது.

தீபாவளிக்கு இன்னும் மூன்று நாட்களே இருக்கின்றன. இது ஹரியின் தலைதீபாவளி. அவன் இங்கேயே கொண்டாடுவதால் உமா வுக்கும் ஆறுதலாயிருக்கும் என்று, என் பெண் கீதாவையும், மாலாவையும் இங்கே கூப்பிட் டிருந்தோம்.

நாளை கீதா கும்பகோணத்திலிருந்து வந்து விடுவாள். அவள் பிள்ளைகள் வந்தால் வேறு வேலை பார்க்க முடியாது. வீட்டை தலை கீழாய் கவிழ்த்துப் போட்டு ஆட்டம் போடு வார்கள். அதனால் இன்றே பலகாரம் செய்து முடிக்க நினைத்துச் செய் கிறோம்.



எதிர்வீட்டு மைதிலியும், நானும் சேர்ந்து லட்டு பிடிக்க உமா உதவிக்கு வந் தாள்.

"என்ன உமா, உங்க வீட்ல யார் பலகாரம் 'செய் வாங்க" என்ற மைதிலிக்குப் பதில் சொல்லா மல் என்னை நிமிர்ந்து பார்த் தாள். பின் தலை குனிந்து கொண்டு, "அம்மா செய் வாங்க" என்றாள். குரல் நடுங்கிக் கொண்டு வந்தது. சட்டென்று எழுந்து உள்ளே போய் விட்டாள். எனக்கு என் னமோ போலாகி விட்டது.

"யாராவது அவங்க வீட்டிலிருந்து வந்தாங்களா?"

"யாரும் வரலை."

"இவ போகணும்னு கேட்கவேயில்லையா? இது மொத தீபாவளியாச்சே."

"எப்படி கேட்பா. மைதிலி என்ன நீ எதுவும் தெரியாதவள் மாதிரி பேசறே..."

"தெரியும்தான், எனக்கு மட்டுமா... கல்யாணத்துக்கு வந்தவங்க எல்லாருக்கும் தெரியும்தான்."

நான் எதுவும் பதில் பேசவில்லை. இவள் என் வாயில் வார்த்தைகளை எதிர்பார்க்கிறாள். என் மருமகள் மீது குற்றம் சொல்வது, என் மீதே துப்பிக் கொள்வது போலென்று எனக்குத் தெரியும்.

"இதையெல்லாம் நல்லா ஆற விட்டு, டின்னில் அடுக்கி வெச்சிடு. கீதாவும், மாலாவும் வருவாங்களா?"

"ஆமாம், கீதா நாளைக்கு வருவா, மாலா உள்ளூர்தானே அதனால நாளை மறுநாள் வருவா."

"சரி, நான் வரட்டுமா?" என்று எழுந்து கொண்டாள்.

என் பிள்ளைகள் வருவது இவள் கண்ணை உறுத்துகிறது. நான் மட்டுமென்ன உமாவைப் போக வேண்டாமென்றா சொல்லியிருப்பேன்? இது போல் மரியாதையும், தராதரமும் தெரியாத குடும்பம் என்று நினைத்தோமா என்ன?

என்ன பேச்சு பேசினார்கள். கல்யாண வீடு என்று கூடப் பார்க்காமல். சண்டைக்கு ஆரம்பம் என்பது ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை.

கல்யாணம் கடலூரில். உமா வீடு கடலூர்தான். நாங்கள் நெய்வேலியிலிருந்து ஒரு பஸ் பிடித்துப் போயிருந்தோம். முகூர்த்தத்துக்கு இன்னும் நிறைய பேர் வந்தார்கள். உமா வீட்டு சார்பில் பாதி கடலூரே திரண்டு வந்திருந்தது. அது மே மாதம். நல்ல வெயில். ஏழரை மணிக்கு முகூர்த்தம் முடிந்ததும் கரண்ட்டு போய் விட்டது.

பட்டுப் புடவை சரசரப்பு, கூட்டத்தின் இடிபாடு, எப்போது சாப்பிட்டு வெளியே போகலாம் என்றிருந்தது. நாங்கள் எல்லாரும் சாப்பிட விரைய ஏற்கெனவே பந்தி நிரம்பியிருந்தது. அடுத்த பந்திக்கும் எங்களை யாரும் அழைக்கவில்லை. பெண் வீட்டுக் கூட்டமே முண்டியடித்து உள்ளே நுழைய ஹரியின் அப்பா போய் உமா அண்ணனிடம் சொல்ல கூட இருந்த அவரின் நண்பர், "இருங்கப்பா, கொஞ்சம் பொறுங்க, மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க சாப்பிடட்டும். இரண்டு நாளா சாப்பிடலையாம்" என்றார் முனகலாக.

அது அவரின் காதில் விழுந்து விட அங்கே உடனே கோபம் அவமான ரூபத்தில் பசியோடு வந்தது.

"என்னப்பா மரியாதை குறையுது..."

"என்ன சார் செய்யட்டும். கூட்டம் ஜாஸ்தியா இருக்கு."

வார்த்தைகளில் எல்லாமே இரட்டை அர்த்தம் போல மனசுக்குப் பட்டது.

"திலகா எல்லாரையும் கிளம்பச் சொல்லு. இங்கே யாரும் சாப்பிட வேண்டாம். கடலூர்ல பெரிய ஹோட்டல் எதுன்னு பார்த்துப் போகலாம்" என்று சொல்லி வேட்டியை மடித்துக் கட்டிக் கொண்டு வேகமாய் கிளம்பினார்.

இவர் கோபம் எனக்குத் தெரிந்ததால், எதிர்த்து ஒன்றும் பேச முடியவில்லை.

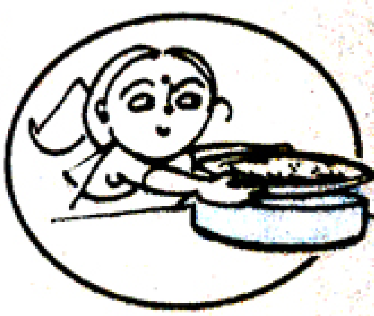
"இப்போ என்ன நடந்துடுச்சின்னு இப்படிக் கோபப்படறீங்க."

"மரியாதை தெரியாத குடும்பம். கிளம்புடா ஹரி."

பேச்சு திசைமாறிப் போய் மாலையோடு நின்ற ஹரி, உமா வரை போனது.

உமா அம்மா மட்டும் என் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு, "மன்னிச்சுடுங்க. தப்புதான். பெரிசா எடுத்துக்காதீங்க" என்றாள் கண்

மாலாடு, ரவா லாடு போன்றவை சூட்டோடு பிடித்தால்தான் பிடிக்க வரும். பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே சூடு ஆறி பிடிக்க வராது. மாவு கலவை உள்ள பாத்திரத்தை ஒரு தாம்பாளம் அல்லது ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் சுடுநீர் விட்டு அதில் வைத்துக் கொண்டால் சூடு ஆறாமல் இருக்கும். தாம்பாளத்தில் உள்ள நீர் குளிர்ந்து விட்டால் எடுத்து விட்டு வேறு சுடுநீர் ஊற்றிக் கொள்ளவும்.



— எஸ். பட்டம்மா

பிரெட், ரஸ்க்கைத் தூளாக்கி பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். போளி, கொழுக்கட்டைப் பூரணம் தண்ணியாகி விட்டால் பிரட் தூள் கலந்து கிளறினால் கெட்டியாவதுடன் சுவையும் நன்றாக இருப்பதுடன், போளியும் மிருதுவாக இருக்கும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்.



ணீரோடு.

உமா அப்பா மட்டும் பதற்றத்தில் கொஞ்சம் கோபப்பட்டார். இந்தக் கலாட்டா எதிர்பாராதது என்பது அவர் முகத்தில் தெரிந்தது.

"என்னங்க பேசறீங்க. நிச்சயத்துக்கு போடலையா? வேண்டாங்க..." என்றதும் அங்கும் வார்த்தைகள் தவறாகிப் போனது.

"போதும். நாங்க ஒண்ணும் சாப்பாட்டுக்கு அலையவில்லை" - வார்த்தைகள் தடித்து சண்டை கைகலப்பு ஆகும் போல இருந்தது.

"ஐயோ நிறுத்துங்களேன்."

"பேசாம இருங்களேன்."

"உமா அழாதே உமா. மிரண்டு போயிட்டாளே."

"இனி உமா எங்க வீட்டு மருமக, எங்களுக்கு பார்த்துக்கத் தெரியும். ஹரி கிளம்புடா. உனக்குத் தனியா சொல்லணுமா? இல்லை கழுத்தைப் பிடிச்சுத் தள்ளணுமா?"

அழுகையோடு உமா நிற்க, "வா போகலாம்" என்றான் மாலையைக் கழற்றிய படி.

தலையிலடித்துக் கொண்டு உமாவின் அம்மா மயங்கி விழ கல்யாணம் அதோடு நின்று போனது.

இரண்டு நாள் போனதும், உமாவின் அப்பா, பெரியப்பா என்று இரண்டு, மூன்று பேர் சமாதானம் பேச வர இவர் தயவு தாட்சண்யமின்றி வெளியே போகச் சொன்னார்.

பின் ஆடி மாதம் அழைத்துப் போக, உமாவின் அப்பா, அம்மா வர இவர் வீட்டுக்குள்ளேயே விடவில்லை. அந்த நேரம் நல்லவேளை உமா இல்லை.

"போகட்டுங்க, வீடு தேடி வந்தவங்களை உள்ளே கூப்பிடுங்க," என்று நான் சொன்ன போது, இவர் என்னை அடிக்க கை ஓங்கியதும், அவர்கள் கண்ணீரோடு பேசாமல் போய் விட்டார்கள்.

உமா வரை இந்த விஷயம் போகாமல் பார்த்துக் கொண்டேன்.

"இந்தா" என்று ஒரு வார்த்தை நாங்கள் உமாவைச் சொன்னதில்லை. என் வீட்டுக்காரரும், எந்தக் கோபமுமின்றி, அவளைப் பார்த்தார். ஹரி அவள் கேட்காமலே எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்தான். வெளியே அழைத்துப் போனான். சந்தோஷமாக வைத்துக் கொண்டான். சீதாவும், மாலாவும் கூட, "அண்ணி, அண்ணி" என்று உயிரை விட்டார்கள்.

உமாவும் எங்களை வித்தியாசமாய் பார்க்கவில்லை. அவள் கண்கலங்கி நான் பார்த்ததில்லை. முகம் சோர்ந்து உட்கார்ந்ததில்லை. கலகலவென்று பேசியதுமில்லை. மறந்தும் கடலூர் என்றும், எங்கள் வீடு, அம்மா, அப்பா என்றும் பேசியதில்லை. சிரித்துப் பேசுவதைத் தவிர்த்தாள்.

சீதா வந்ததும் வீடு நிறைந்து போனது. இன்று மாலாவும் வரவே தீபாவளி இன்றே வந்து விட்டது போன்ற சூழல் ஏற்பட்டது.

உமா நிலைகொள்ளாமல் தவிப்பது போலிருந்தது. சின்ன சத்தம் கூட அவளை வாசலுக்கு அனுப்பியது. கண்கள் ஏமாந்து திரும்பின.

பிள்ளைகள் எல்லோரும் வந்திருப்பதால் விருந்து சாப்பாடு அமர்க்களமானது. எங்கள் வீட்டில் எல்லாரும் ஒன்றாய் உட்கார்ந்து சாப்பிடுவது வழக்கம். சாப்பாடு எடுத்து வைக்கும் நேரம், எங்கோ போயிருந்த ஹரி உள்ளே வந்தான்.

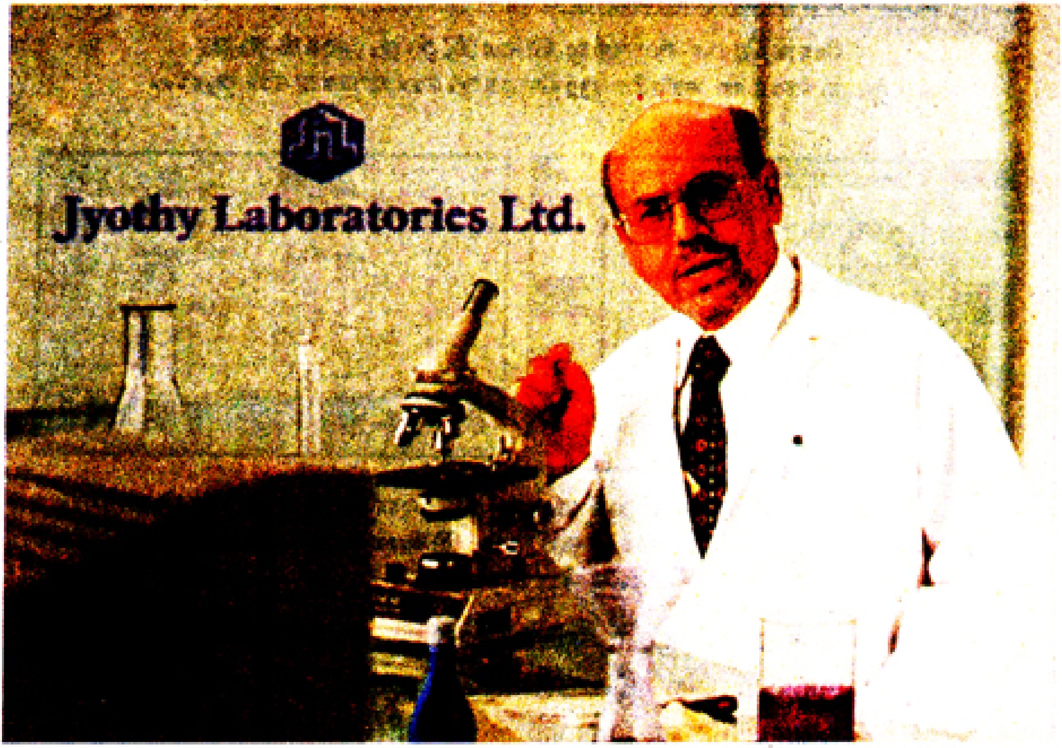
"எங்கண்ணா, போயிட்டு வர்றீங்க?"

"கோபால் கூட கடைக்குப் போனேன். அப்படியே ஹோட்டல் போய் டிபன் சாப்பிட்டுட்டு வர்றேன்."

"நாங்க சாப்பிடறோம். இன்றைய ஸ்பெஷல் காரக் குழம்பு."

"எனக்கும் தட்டு வைங்க. நானும் சாப்பிடறேன்."

"என்னடா, இப்போதானே சாப்பிட்டேன்னு சொன்னே?" என்ற அவன்



''உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.''

INSTA-WHITENING SYSTEM

ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளிலும் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாடு-வெளிநாடு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

அப்பாவிடம்,

"அம்மா வைக்கிற காரக் குழம்புக்குத் தனியே வயிறு இருக்குப்பா" என்று சிரித்தான்.

"நீயும் உட்கார் உமா. எல்லாரும் அவங்கவங்களே எடுத்துப் போட்டுட்டுச் சாப்பிடலாம்'' என்றதும் பதில் பேசாமல் எதிரில் உட்கார்ந்தாள்.

"பாட்டி, தண்ணீ."

"எங்க சுத்திட்டு எந்த ஹோட்டல்ல சாப்பிட்டாலும் அம்மா கை சாப்பாடு தனி தான்" என்றான் ஹரி.

"நம்ம வீட்டு சாப்பாடுன்னு சொல்லுண்ணா."

பெரிய ஜோக் கேட்டது போல எல்லாரும் சிரித்தார்கள்.

உமா எங்கள் சிரிப்போடு சேர்ந்து கொள்ளாமல் சாதத்தை வெறும் விரல்களால் அலைந்து கொண்டிருந்தாள்.

"இல்லேண்ணா, அம்மா வைச்ச காரக் குழம்பு. குழம்புன்னா ஆஹா இதுதான் காரக் குழம்பு" என்று மாலா எழுந்து அபிநயம் பிடிக்க மறுபடியும் எல்லாரும் சிரிக்க உமா என்னை நிமிர்ந்து பார்த்து விட்டு மெதுவாய் சிரித்தாள். முதல் முதலாக அவள் கண்களில் சின்னதாய் நீர்த்துளிகள்.

அவள் கண்ணீர் அவளின் மனதைக் காட்டியது. தவறு செய்து விட்டோம் என்ற நினைவு எழுந்தது.

"டேய் ஹரி, போதும் நீ சாப்பிட்டது. எழுந்திரு போ. போய் உமாவை கடலூருக்குக் கூட்டிட்டுப் போ."

"என்னடி, கிண்டல் பண்றியா?"

சிரிப்பு நின்று அமைதியானது வீடு.

"எது கிண்டல், இந்தப் பொண்ணு இப்படி நடு வீட்டில உட்கார்ந்து அழ முடியாம, சிரிக்குதே இது கிண்டலா... ஊரெல்லாம் சாப்பிட்டாலும், அம்மா சாப்பாடு மாதிரியில்லேன்னு சொல்லிச் சிரிக்கறீங்களே, அதே ஆசை அவளுக்கும் உண்டுன்னு யோசிச்சீங்களா...? நாம என்னதான் தங்க தாம்பாளத்தில் வைத்துத் தாங்கினாலும், அவ அம்மா நினைவு வராம போகுமா... வேண்டாம்டா போடா... கூட்டிட்டுப் போடா..."

"அம்மா கல்யாணத்துல அவங்கப்பா பேசினதை மறந்துட்டியா?"

"உங்கப்பா பேசினதை மறந்துட்டு, உமா இங்கே இருக்கும் போது நீ மறக்கக் கூடாதா... மன்னிக்கக் கூடாதா..."

"என்னால முடியாது. அவங்க வீட்ல என்ன நினைப்பாங்க. நாம கூப்பிடாம போகலாமா... எனக்குக் கௌரவம் இல்லைன்னு நினைச்சியா...'' என்றான் கோபமாக. "வேணும்னா உமாவை மட்டும் அனுப்பறேன்."

"எது கௌரவம், பொண்டாட்டிய விட வறட்டுக் கௌரவம் பெரிசா... நீயும் போ, இல்லேன்னா மாலாவையும், சீதாவையும் கொண்டு போய் விட்டுட்டு வா."

"என்னடி டிராமா போடுறியா?"

"இல்லைங்க, வாழ்க்கை டிராமா ஆயிடக்கூடாதுன்னு நினைக்கிறேன். உள்ளுக்குள் அழுது, வெளியே சிரித்து... கடவுளே இவ பொண்ணுங்க, கல்லு இல்லே'' எனக்கு வார்த்தைகள் சிக்கிக் கொண்டது.

மௌனமாய் நேரம் நகர, உமா மௌனமாய் சாதத்தைப் பிசைந்து கொண்டிருந்தாள். கன்னத்தில் மெலிதாய் கண்ணீர்க் கோடு.

"போ... உமா, போய்க் கிளம்பு" என்ற என் கணவர், "போயேண்டா" என்றார்.

"ம்..." என்று கண்ணீரோடு நிமிர்ந்தவளின் கண்களில் வாசலில் நின்ற அவளுடைய பெற்றோர் மங்கலாகத் தெரிந்தனர்.

எங்கள் வீட்டில் சுவாமியிடத்திலும், துளசி மாடத்தின் கீழேயும் இழைக்கோலம் (மாவு கோலம்) அடிக்கடி போடுவேன். எல்லோரும் 'இவர்கள் வீட்டில் மட்டும் அடிக்கடி எப்படித்தான் இழைக்கோலம் போடுகிறார்களோ' என்பார்கள். இதோ அதன் ரகசியம் :

இட்லிக்கு அரிசி அரைக்கும் போது (புழுங்கல் + பச்சை அரிசி) மாவு அரைத்த பின் கிரைண்டரைக் கழுவி எடுத்த மாவு நீர் கெட்டியாக இருக்கும். அதைக் கிண்ணத்தில் எடுத்து சுவாமியிடமும், துளசியிடமும் கோலம் போடுவேன். எப்போது எல்லாம் மாவு அரைப்பேனோ அப்போது எல்லாம் புது இழைக் கோலம்தான்!



- என். விஜயலெட்சுமி.

வெற்றிக்கு வழி



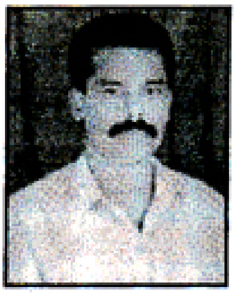
ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதியிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மற்றும் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.

AJITH(அஜீத்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செங்கேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம்.
போன்: (04254) 87258,
www.jothidaulagham.com
E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.





தேங்காய் தீபாவளி!

கோகனட் டாஃபி

தேவையான பொருட்கள் :

வெள்ளையான தேங்காய்த் துருவல் - 4 கப்,
கெட்டியான பால் - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - 100 கிராம்,
மிட்டாய் - கொஞ்சம்,
ஏலப்பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை :

தேங்காயை அரைத்துப் பால் எடுக்கவும். முந்திரியை ஊறவைத்து விழுதாக அரைக்கவும்.

ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தில் பால், தேங்காய்ப் பால், சர்க்கரை, முந்திரி விழுது ஆகியவற்றைப் போட்டு ஒன்றாகக் கிளறவும். அடுப்பில் வைத்துக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவும். கலவை கெட்டியாக ஆனதும் ஏலப்பொடி தூவி, கலந்து, கீழே இறக்கவும்.

சற்று ஆறியதும், சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து, உள்ளங் கையில் வைத்து வில் லைகளாக அழுத்தி, மேலே மிட்டாய் பதித்துத் தட்டில் அடுக்கவும்.

தேங்காய் கேசரி

முற்றிய தேங்காய் - 1 (பெரியது),
ரவை - 1 ஆழாக்கு,
சர்க்கரை - 1 ஆழாக்கு,
கசகசா - 1 டேபிள் ஸ்பூன் அல்லது முந்திரி, திராட்சை.

செய்முறை :

தேங்காயைத் துருவி அரைத்துப் பால் எடுக்கவும். ரவையைச் சிறிது நெய்யில் லேசாக வறுக்கவும்.

ரவை வறுபட்டவுடன் தேங்காய்ப் பாலை விட்டுக் கிளறவும். ரவை வெந்தவுடன் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறவும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விட்டு, அடிபிடிக்காமல் கிளறவும்.

எல்லாம் சேர்ந்து கெட்டியாக வரும் போது சிறிதளவு ஏலப் பொடி, முந்திரி, திராக்ஷை அல்லது கசகசா தூவி கலந்து நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டித் துண்டுகள் போடவும். தேங்காய்ப்

பால் சேர்ப்பதால் நெய் விட வேண்டாம். பிரியப்பட்டால் கேசரி பவுடர் போட்டு கலராகச் செய்யலாம்.

தேங்காய்த் திரட்டுப்பால்

தேவையான பொருட்கள் :

தேங்காய் - 2
பால் - ½ லிட்டர்,
வெல்லம் - தேவையானது,
ஏலப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

தேங்காயைத் துருவி அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் பால், தேங்காய் விழுது போட்டுக் கிளறவும். கலவை கெட்டியானதும் விழுது எவ்வளவு இருக்கிறதோ அவ்வளவு வெல்லம் தூள் செய்து போட்டுக் கிளறவும். நெய்யை விடவும். நன்றாகச் சுருண்டு கெட்டியானதும் ஏலப் பொடி போட்டுக் கிளறி இறக்கி, வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். சாதாரண பால்கோவாவை விட இது ரொம்ப சுவையாக இருக்கும். நிறைய காணும்.

தேங்காய் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டியான பால் - 1 லிட்டர்,
தேங்காய் - 1,
முந்திரி பருப்பு - 100 கிராம்,
சர்க்கரை - ½ கிலோ,
நெய் - ¼ கிலோ,
ஏலப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

முந்திரியை அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அடி கனமான வாணலியில் மையாக அரைத்த இரண்டு விழுதுகளையும் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். அதில் பால், நெய், சர்க்கரை எல்லாவற்றையும் போட்டு, மிதமான தீயில் கிளறவும்.

கலவை பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் 'கேக்' பதத்தில் வரும் போது நெய் தடவிய தட்டில், அடியில் சில்வர் பேப்பர் போட்டு மேலே கொட்டி பரத்தி விடவும். சிறிது ஆறியதும் துண்டுகள் போடவும்.

விருப்பம் இருந்தால் செர்ரி பழங்களை நறுக்கி மேலே பதிக்கலாம்.

தேங்காய் தேன்குழல்

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி மாவு - ½ கிலோ,
பொட்டுக் கடலை மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் (அ) டால்டா - 100 கிராம்,
வெள்ளை எள் அல்லது சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
கசகசா - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் - சிறிதளவு,
தேங்காய்ப் பால் - தேவையானது,
எண்ணெய் - தேவையானது,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை :

அரிசி மாவு, பொட்டுக் கடலை மாவு இரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு டால்டா அல்லது வெண்ணெயைப் போட்டு நன்றாகப் பிசிறி விடவும். பின் அதில் தேவையான உப்புத் தூள், பெருங்காயத்தூள், கசகசா, எள் அல்லது சீரகம் எல்லாம் போட்டு, தேங்காய்ப் பாலை விட்டு முறுக்கு மாவு பதத்திற்கு நன்றாகப் பிசைய வேண்டும்.

அடுப்பில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், நமக்குப் பிடித்த தேன்குழல் அச்சில் போட்டு, எண்ணெயில் பிழிந்து, பொரிந்ததும் எடுத்து, எண்ணெய்யை வடிய விடவும். இந்தத் தேன்குழல் ருசியாக இருப்பதுடன், வெள்ளையாக இருக்கும். வாயில் போட்டால் கரையும்.

— லக்ஷ்மி சந்தானம்

தீபாவளிக்கு வடை, முறுக்கு, தேன்குழல் போன்ற பட்சணங்கள் செய்யும் போது மாவுடன் தேங்காய் எண்ணெயை விட்டுப் பிசையவும். வேறு எந்த எண்ணெயிலே செய்தாலும் தேங்காய் எண்ணெயில் செய்தது போலவே மணமாக சுவையாக இருக்கும்.

— ஆர். ஜெயலெட்சுமி



வீடு கட்ட நிலம் வேண்
நிலத்துடன் பூங்
பூங்காவுடன்

இவை மூன்றும் தவிர மன அமைதிக்கு ஒரு கோயிலும் வேண்டுமெனில், உங்களை வரவேற்கிறது.

Clasic Retreat
Chennai's Finest Project

சென்னை, அடையாறிலிருந்து 20 நிமிடங்களில் சோழிங்கநல்லூர், பழைய மகாபலிபுரம் சாலையில், நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் உலகத் தரத்திற்கு ஓர் குடியிருப்பு நகரம் உருவாகியுள்ளது. இதனைச் சுற்றி, கல்லூரிகள், டைடல் பார்க் (Tidel Park) மற்றும் பல கம்ப்யூட்டர் நிறுவனங்களும் அமைந்துள்ளன (TCS, Polaris, Wipro, Infosys, Sipcot, IT Park). இதன் எதிர்கால வளர்ச்சியைப் பற்றி நீங்களே அறிந்து கொள்ளலாம்.

சிறப்பு அம்சங்கள்

- பசுமையான இயற்கைச் சூழல்
- அழகிய விரிந்த சாலைகள்
- பிரகாசமான தெரு விளக்குகள்
- கேபிள் டிவி, தொலைபேசி
- நீச்சல் குளம்
- உடற்பயிற்சி மையம்
- அழகு நிலையம்
- விளையாட்டு அரங்கம்
- உணவகம்
- சுவையான குடிநீர்
- திரையரங்கம்
- அமைதி ததும்பும் கோயில்.





மா?
வேண்டுமா?
பொழுது போக்கும் வேண்டுமா?
வை தவிர இன்னும் பல சிறப்பம்சங்கள்.
ிற்கும் மேற்பட்ட மனை நிலங்கள் விற்பனையாகி பல வீடுகள்
டப்பட்டு வருகின்றன. இன்றே வாருங்கள்.
க்தின் நெரிசல் இன்றி ஆனால் நகரச் சூழலிலேயே உங்கள் எழில்
லம்.
ளாசிக் ஃபார்ம்ஸ் (சென்னை) லிட்.,
7, 2வது ட்ரஸ்ட் லிங்க் தெரு,
செயிண்ட் ஜான்ஸ் ஸ்கூல் பின்புறம், மந்தைவெளி,
சென்னை 600 028, போன். 461 6456, 461 4997, 461 4999
Cell : 98410 97963 / 97964, Telefax: 461 6694
site: www.clasic.com & clasic.co.in Email: clasic@vsnl.com
Anugrah 2852

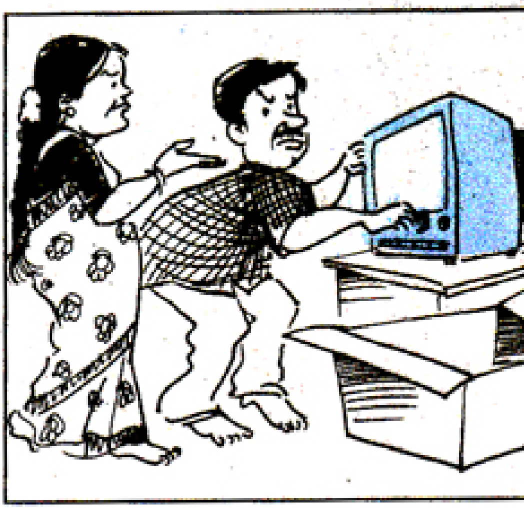
அ.சொ.கே.?!

வாழ்க்கையில் நாம் அனைவரும் அன்றாடம் உபயோகிக்கும் சொற்றொடர் 'அப்பொழுதே சொன்னேன் கேட்டியா' என்பது. நாம் சொல்வதைக் கேட்காமல் யாரும் எதுவும் செய்தால் உடனே "அப்பொழுதே சொன்னேன் கேட்டியா?" என்று ஆத்திரம், ஆத்திரமாகக் கேட்போம். இதைக் கேட்கிறவர்களுக்கு நன்றாகக் கேட்டுவிட்டோம் என்று ஆத்திரம் அடங்கும். ஆனால் எதிராளிக்கு மேலும் ஆத்திரம் அதிகரிக்கும். அதை அனுபவித்தவர்களுக்குத்தான் தெரியும்.

வெளியில் விளையாடப் போகும் குழந்தைகளை "மண்ணில் விளையாடாதே. அரிப்பு வரும்" என்று எச்சரித்திருப்போம். அதையும் மீறி குழந்தை விளையாடிவிட்டு அரிப்போடு வந்து நிற்கும். உடனே நாம் ஆரம்பித்துவிடுவோம், "அப்பொழுதே சொன்னேன்..." பல்லவியை. அரிப்பு வந்து புண் வந்து விட்டால் அதற்குப் பாடுபடுவது நாம்தான் என்றாலும், அதைச் சொல்ல வேண்டிய நேரம் அது இல்லை.

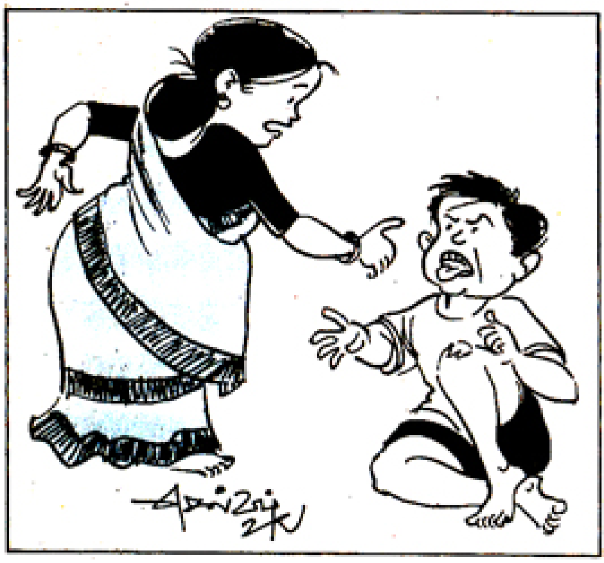
இரண்டு சக்கர வாகனத்தில் பறக்கும் நம் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளை "வேகமாகப் போகாதே" என்று தினம் எச்சரிக்கை செய்வது அனைவருக்கும் உள்ள பழக்கம். அதையும் மீறி கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொண்டு வரும் பிள்ளைகளைப் பார்த்தவுடன் "அப்பொழுதே படித்துப் படித்துச் சொல்லியிருக்கிறேன், வேகமாகப் போகாதே என்று கேட்டாயா?" என்பது நம்மை அறியாமல் நம் வாயில் இருந்து வந்துவிடும். அதைக் காது கொடுத்துக் கேட்கும் நிலையில் பிள்ளைகள் இருக்கமாட்டார்கள்.

ஏற்கனவே, 'அம்மா அப்பா சொன்னதை மீறி வேகமாக போய் இப்படிச் செய்து விட்டோமே' என்ற உறுத்தலில் இருப்பார்கள். நம் அ.சொ.கே.யைக் கேட்டவுடன் அது



கோபமாக மாறி நம் மேல் இன்னும் எரிச்சல் உண்டாகும். அந்த நேரம் ஆறுதலாகப் பேசிவிட்டு பிறகு பிள்ளைகள் நன்றாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது நாம் சொல்ல வேண்டியதை எடுத்துச் சொல்லலாமே. இந்தக் கட்டுரையை

என் 20 வயது மகனுக்குப் படித்துக் காண்பித்தபோது "எப்பொழுது சொன்னாலும் போர், போர் தானே" என்று அவன் சொன்னான் என்பது வேறு விஷயம்.)



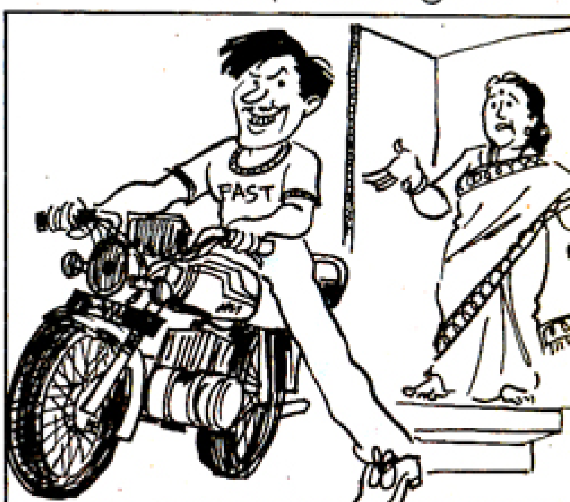
கணவன் - மனைவி இருவருக்குள்ளும் இந்த அ.சொ.கே. சொற்றொடரால் நிறைய பிணக்குகள் வருவதைக் காணலாம். மனத்தளவில் இருவரும் எவ்வளவு பிரியமாக இருந்தாலும், சொல்லும் வார்த்தைகளை இடம் காலம், அறிந்து சொல்லாவிட்டால், வீண் மனஸ்தாபம் உண்டாகும். வலியில் அவதிப்படும் மனைவியிடம், "அப்பொழுதே சொன்னேன், உடம்பை வருத்திக் கொள்ளாதே, மாத்திரை, மருந்து சாப்பிடு என்று. கேட்காமல் இவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறாய்" என்று எவ்வளவு அக்கறையாகச் சொன்னாலும் வலியால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மனைவிக்கு வலியுடன் கோபமும் சேர்ந்து கொள்ளும். அந்த நேரம் ஆறுதலாகப் பேசிப் பாருங்கள். நீங்கள் அப்பொழுது சொன்னதை இப்பொழுது சொல்லாமலே மனைவி புரிந்து கொள்ளுவாள்.

இதே நிலை கணவன்மார்களுக்கும் ஏற்படும். மனைவியின் முழு சம்மதம் இல்லாமல் வீட்டிற்கு ஒரு சாமான் வாங்கி, அதுவும் அந்த சாமானில் ஒரு குறை இருந்தால்போதும், அடுத்த நிமிடம் 'அ.சொ.கே.' மனைவி, வாயில் இருந்து வந்துவிடும். ஏன் கணவனுக்கு மட்டும் வீட்டிற்கு நல்ல சாமான் வாங்கும் ஆசை இல்லையா?

வேலைக்காரர்கள் விஷயத்திலும் இதே கதைதான். அவர்கள் நாம் சொன்னதைக் கேட்காமலோ அல்லது நம் சாமான் ஏதாவது உடைத்து விட்டாலோ, உடனே நம் அ.சொ.கே. நுழைந்து விடும். குற்ற உணர்வோடு இருக்கும் அவர்களுக்கு இன்னும் நம்மேல் வெறுப்பு உண்டாகும். சொல்வதை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் எடுத்துச் சொன்னால் பலன் இருக்கும்.

இப்படி ஒருவருக்கொருவர் இந்த அ.சொ.கே. என்ற அம்பை எய்து கொள்கிறோம். இதனால் நமக்குக் கிடைப்பது ஆத்திரமும், கோபமும், எரிச்சலும். வார்த்தைகளைப் புரிந்து பயன்படுத்தினால் பல நன்மைகள் உண்டு.

- உஷா பெரிய கருப்பன்



தீபாவளி மருந்து

"அம்மா! டிக்கெட்டுக்கு பணம் மட்டும் வெளியில வெச்சுக்கோ. பர்ஸ் பத்திரம். மொட்டை கோபுரம் ஸ்டாபிங்கில் இறங்கி ஆட்டோவில போயிடு. இருபது ரூபா போனா போகட்டும்."

சாருவின் அம்மா சம்மதமாய் தலையை ஆட்டினாள்.

"அப்புறம்... தீபாவளிக்கு எக்கச்சக்கமா பட்சணம் பண்ணி ரொம்ப நேரம் எண்ணெய் அடுப்புல நின்னு உடம்பை வரவழைச்சுக் காதே. அண்ணா அண்ணி வந்ததும் கொஞ் சமா பண்ணு."

"சரி. சாரு நீ உடம்பை பார்த்துக்கோ, நான் போனதும் போன் பண்றேன். சொன்னபடி தீபாவளி முடிஞ்சதும் என்கூட வந்து இருங்க. மாப்பிள்ளை பாவம், சண்டை போடாதே. ஆம்பிள்ளைங்க குணமே அப்படித்தான், அவங்கவீட்டு மனுஷங்களை பார்த்துட்டா. உங்க அப்பா பண்ணாத கூத்தா? உனக்குத் தான் தெரியுமே."

பஸ் வந்து நிற்க அம்மா ஏறினாள்.

"ஜாக்கிரதை. இடம் பார்த்து உட்காரும்மா" சாரு சொன்னபடி பையைத் தூக்கி பஸ்ஸின் மேல் படியில் வைக்க பஸ் நகர்ந்தது.

கம்பியைப் பிடித்துக் கொண்டு பஸ்ஸின் ஓட்டத்தில் சாய்ந்து கஷ்டப்பட்டு பேலன்ஸ் செய்தபடி அம்மா தலையை ஆட்டினாள்.

பாவம் அம்மா... நினைத்தபடி வீட்டை நோக்கி நடந்தாள் சாரு. கணவன் ராஜுவின் மீது கோபமாய் வர அவள் நடை வேகமானது.

'போய் நல்லா ஒரு புடி பிடிக்கறேன் பாரு. என்ன சொல்லிட்டார்? கோயில்லேர்ந்து அவங்கம்மா வர்றத்துக்குள்ள போயி ஒரு வாங்கு வாங்கறேன்.'

சாருவின் கோபத்துக்குக் காரணம் இது தான்...

சென்னையில் இருக்கும் தன் மகன் வீட்டுக்குப் போய்விட்டு வரும் வழியில் மக ளையும் மாப்பிள்ளையையும், அருமை பேத்தி யையும் பார்க்கும் ஆசையில் வந்திருந்தாள் சாருவின் அம்மா சாவித்திரி. அதே நேரம் சாருவின் மாமியார் லக்ஷ்மி அம்மாளும் மகன்



வீட்டுக்கு வந்திருந்தாள். சாருவின் நாத்தனார் உஷாவும் இதே ஊரில் இருப்பதால் லக்ஷ்மி அம்மாள் அடிக்கடி வருவது வழக்கம். மகன் ராஜு வீட்டில் நாலு நாள், உஷாவோடு இரண்டு நாள் என தங்கிவிட்டு கிராமத்துக்குப் போய்விடுவாள்.

''வாங்க சம்மந்தியம்மா'' சாருவின்

பூரணிவிஜய்

அம்மாவை அன்போடு வரவேற்றாள் லக்ஷ்மி அம்மாள். "ட்ரெயின்ல ராத்திரி முழுதும் வந்தது அசதியா இருக்கும். நல்லா ரெஸ்ட் எடுங்க." பரிவுடன் உபசரித்தாள்.

"சாரு! அண்ணா உங்களுக்கு தீபாவளி டிரஸ் எடுத்துக் கொடுத்தான். குழந்தைக்கு பொம்மை வாங்கித் தந்தான். இதோ உனக்கு குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸ் உங்க அண்ணி கொடுத்தான். இது ரவாலாடுவுக்கு வறுத்து அரைச்ச மாவு, இது கடலைப் பருப்பு வாங்கி



"மிஷினில் அரைச்சது, ஸ்வீட், குழந்தைக்குக் காரமில்லாத மிக்ஸர் பண்ணிக்க, இது மாலாடு பண்ண பொட்டுக்கடலை மாவு" என அம்மா கொண்டு வந்த சாமானில் வீடு நிறைந்தது.

"ஏம்மா இதெல்லாம் நான் பண்ணிக்க மாட்டேனா? நீ ஏன் இப்படி சிரமப்படறே?"

"ஒரு கஷ்டமும் இல்லை. மெட்ராஸ்ல உங்க அண்ணா வீட்டுக்குப் பக்கத்துலேயே மிஷின் இருக்கு. தேவையானதை வாங்கி அரைச்சு உனக்கும் எங்களுக்குமா கொண்டு வந்தேன். இங்கே பாரு தீபாவளி மருந்து அருமையா கிடைக்கறது அங்கே. வெல்லம், நெய், தேன் விட்டுக் கிளற வேண்டியதுதான். உனக்கும், உன் நாத்தனார் உஷாவுக்குமா ரெண்டு பாக்கெட் வாங்கிட்டு வந்தேன். நேரா ஊருக்குப் போயிட்டா சாமானை எல்லாம் தூக்கிட்டு மறுபடி அலையணும். போற வழியில இங்கே இறங்கி உங்களைப் பார்த்துட்டு நாளைக்கே கிளம்பறேன்"

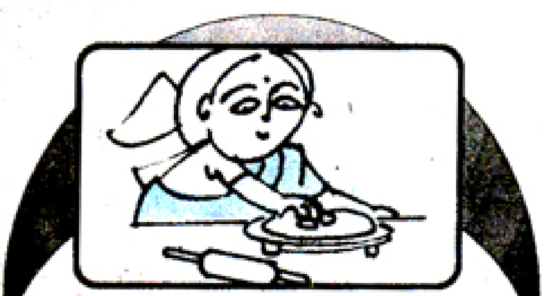
"அம்மா! குளிச்சு சாப்பிட்டு ரெஸ்ட் எடு. ஊருக்குப் போறதை பத்தி நாளைக்கு யோசிக்கலாம்."

"ஆமாம் சம்மந்தியம்மா. நான்தான் கிராமத்துல மாடு, வயல்னு ஏகத்துக்கு வெச்சுண்டு வந்ததும் வராததுமா ஓடறேன். நீங்களாவது இருந்துட்டு போங்க."

"இல்லைங்க. அவர் சாப்பாட்டுக்குக் கஷ்டப்படுவார். சாரு அப்பாவை விட்டுட்டு வந்து ஒரு வாரம் ஆச்சு. போய் வீட்டை சரி பண்ணி தீபாவளி வேலையை ஆரம்பிக்கணும்."

பேத்தி அபிநயாவோடு விளையாடியபடி டி.வி. சீரியல்கள் பார்த்ததில் அன்றைய பொழுது போனது.

மறுநாள் சாருவின் அம்மா கிளம்பத் தயாரானாள்.



பர்பி, மைசூர் பாகு போன்றவை துண்டுகள் போடும்போதே விழும் தூள்களை ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சோமாசி செய்யும்போது, இதையும் பூரணமாக வைத்து, சில சோமாசிகளை சின்னதாக தயாரித்து விடுங்கள். தனி சுவையுடன் இருக்கும்.

— எஸ். பட்டம்மா

"சம்மந்தியம்மா! நான் பக்கத்துல இருக்கிற துர்கை கோயிலுக்குப் போறேன். நான் திரும்பி வர டயம் ஆகும். நீங்க சாப்பிட்டுட்டு கையில ஏதானும் டிபன் எடுத்துகிட்டு கிளம்புங்க. சாரு! உங்க அம்மாவுக்கு மறக்காம வெற்றிலைப் பாக்கு மஞ்சள் குங்குமம் கொடுத்து அனுப்பு. நான் சாயங்காலம் உஷா வீட்டுக்குப் போகணும் இப்போ கோயிலுக்குக் கிளம்பறேன்." சொன்னபடி சாருவின் மாமியார் வெளியே போனாள்.

அபிநயா பக்கத்து வீட்டிற்கு விளையாட போயிருக்க ராஜுவும் எங்கோ போயிருந்தான்.

"சாப்பிடும்மா. போய்ச் சேர மத்தியானத்துக்கு மேலே ஆயிடும். அப்பா என்ன சமைச்சிருக்கப் போறார்?"

"அதுக்காக? பஸ் டிராவல் பண்ணும்போது அரை வயித்துக்குத்தான் சாப்பிடணும். அது தான் சேஃப்டி."

"சரி. ஒரு டப்பாவில இட்டிலி மாவு கொண்டு போம்மா. போனதும் டிபன் பண்ணிக்கலாம்."

"வேண்டாம் சாரு. ஏற்கனவே பை எக்கச்சக்க கனம். ரவை, ரைஸ் சேவை பாக்கெட் வீட்டுல இருக்கும் அட்ஜஸ் பண்ணிக்கறேன்."

"இன்னும் இவரைக் காணுமே. வந்துடுவார்னு நம்பி ஆட்டோவுக்குக் கூட போன் பண்ணலை."

வாசல் பக்கம் பார்த்துவிட்டு வந்த சாரு புலம்பினாள்.

"இதோ அஞ்சு நிமிஷ நடையில பஸ் ஸ்டாப். நான் போயிக்கறேன். நீ இண்டாடாதே."

"இரும்மா. நானும் வரேன். பை ரெண்டும் எவ்னோ வெயிட்! போற வர்ற ஆட்டோ கிடைச்சாலும் ஏத்திவிடறேன்." பக்கத்து வீட்டில் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ளச் சொல்லிவிட்டு அபார்ட்மென்டை விட்டு வெளியே வந்தார்கள்.

"அந்தப் பையை கொண்டாம்மா. நீ மெதுவா நடந்து வா" வேகமாக சாரு நடந்த போது ராஜு வந்துவிட்டான்.

"என்னங்க! அம்மாவைக் கொண்டு போய் ஸ்டாப்பிங்கில் பஸ் ஏத்திவிட்டுட்டு வாங்க. உங்களுக்காக வெயிட் பண்ணி பார்த்துட்டு நானே கிளம்பிட்டேன்."

"நீயே போ, எங்கம்மா பார்த்தாங்கன்னா தப்பா நெனைப்பாங்க. மாமியார் மாப்பிள்ளையோட ஸ்கூட்டர்ல போறதான்னு கேட்பாங்க." ரகசியமாய் ராஜு சொல்லியபடி ஸ்கூட்டரை ஸ்டாண்டுக்குத் தள்ளினான்.

"ஓ.கே. அத்தை. நான் மாமாவை விசாரிச்சதா சொல்லுங்க. ஸ்டாப்பிங் வரைக்கும் வேணா வரட்டுமா?" பின்னால் வந்து கொண்

டிருந்த சாருவின் அம்மாவிடம் ஒப்புக்குக் கேட்டான்.

"ஒண்ணும் தேவையில்லை. அம்மா! நீ வாம்மா. நாம போகலாம்." எனக் கோபமாய் சொன்ன சாரு வேகமாய் நடந்தாள்.

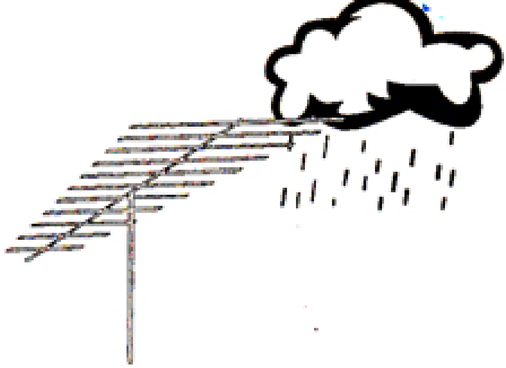
"மாப்பிள்ளையோட ஸ்கூட்டர்ல போனா எப்படி தப்பாகும்? அவரும் உனக்கு மகன் மாதிரி தானே? நாம மட்டும் அவங்க வீட்டுப் பெண் ஆகிடணுமாம், இவங்களும் நம்ம வீட்டுக்கு மகன் ஸ்தானம்தானே? அவங்க அம்மா திட்டுவாங்களாம். இருக்கட்டும், போய் ரெண்டு பேரையுமே நிற்கவெச்சு கேட்கறேன்" சாரு பொரிந்து தள்ளினாள்.

"ஆம்பிள்ளைங்க குணமே அப்படித்தான் சாரு. உங்க அப்பா சாதாரணமாத்தான் இருப்பார். அவங்க வீட்டு மனுஷங்க யாரையாவது பார்த்துட்டால் போச்சு. தலை கால் புரியாது. நாம அவங்களை கவனிக்கலைன்னு தோணுமோ என்னமோ? அதிகாரம் தூள் பறக்கும். நான் அவர் கண்ணுக்கு ஒரு புழுவை விட கேவலமா தெரிவேன் போல இருக்கு. அவங்களை தலையில தூக்கி வெச்சுகிட்டு ஆடுவார். என்னை மட்டம் தட்டுவார். எவ்வளவு வேதனையா இருக்கும் தெரியுமா? வந்தவங்க எல்லாம் ஊருக்குப் போனதும் நார்மலா இருப்பார். ஏன் அப்படி செஞ்சீங்கன்னு கேட்டா சண்டைதான் மிஞ்சும். அவர் குணத்துக்கு ஏத்த மாதிரி இருக்க நான் தயாரா கிட்டேன். நீயும் இதை பெரிசு பண்ணாதே." அட்வைஸ் செய்த அம்மா பஸ் ஏறிப் போனாள்.

வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும்போது சாருவின் மனம் கொந்தளித்தது. அவள் அப்பாவின் குணத்தை ஓரளவு அறிவாள். ஆனால் கணவன் ராஜு வேறுவிதமாய் நடந்து கொள்வான்.

கல்யாணமாகி தனிக்குடித்தனத்தில் சாருவையே சுற்றி வந்தபடி ஜாலியாய் நிமிஷத்திற்கு ஒரு ஜோக் அடித்து சிரிக்க வைக்கும் ராஜு தன் அம்மா வீட்டிற்குப் போகும் போதெல்லாம் ஆளே மாறிவிடுவான். சாருவை கண்டு கொள்ளவேமாட்டான். அவசியம் இருந்தால் ஒழிய அவளிடம் ஏதும் பேச மாட்டான். சாரு என்ற உருவம் இருப்பதே தனக்குத் தெரியாதது போல நடந்து கொள்வான். அதே சமயம் தன் வீட்டு மனிதர்களோடு நன்றாக அரட்டை அடிப்பான்.

கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு குலாவ வேண்டாம் அதுக்காக இப்படியா இருப்பார். கல்யாணம் ஆன புதிதில் ராஜுவின் இந்தப் பாராமுகம் சாருவுக்கு அழுகையாய் வரும். காரணம் கேட்டால் ஏதாவது சொல்லி மழுப்புவான். பொண்டாட்டி பின்னாலயே சுத்தறான்னு சொல்லிடுவாங்களாம். ஆனால் இந்த



பெரும் இடி மின்னலுடன் பலத்த மழை பெய்யும்போது டீ.வி. ஆன்டனாவின் ப்ளக்கை நீக்கி விடுவது அவசியம்.

- மு. ருக்மணி.

ஆக்டிங் எல்லாம் இப்போது சாருவுக்கு ஓரளவு பழகிவிட்டது. மாமியார் ஊருக்கு இருவரும் கிளம்பும்போதே சொல்லுவான்.

"என்னை நல்லா ஒரு தடவை பார்த்துக்கங்க. நான் தான் உங்க வொய்ஃப். அங்கே போனா மறந்து போயிடுமே. குழந்தையை அழும்போது தூக்கி இங்கே ஹெல்ப் பண்றாப்ல அங்கேயும் உதவி பண்ணுங்க. மகனை தூக்கி வெச்சுட்டு ஆடறான்னு பேர் வாங்கினா பெருமைதான்." கிண்டலாய் சொல்லுவாள்.

இது மட்டும் இல்லை. சாருவின் பிறந்த வீட்டு மனிதர்கள் யாராவது வந்துவிட்டால் போதும். இவன் கலகலப்பெல்லாம் காணாமல் போய்விடும். எப்பவும் நியூஸ் பேப்பருக்குள் தலையை நுழைத்தபடி தான்மட்டும் இந்த வீட்டில் தனி. மற்றவர்கள் எல்லாம் ஒரு கட்சி என்று தோன்றும்படி ஊமைச் சாமியார் வேஷம் போட்டுக் கொள்வான். கிச்சன் பக்கமே வரமாட்டான்.

"ஏங்க · செகண்ட் டோஸ் காப்பி வேணும்னு ஞாபகப்படுத்தக் கூடாதா? நான்தான் மறந்துட்டேன்."

"நீ பேசிகிட்டு இருந்தபோது டிஸ்டர்ப் பண்ண வேண்டாமேன்னு இருந்தேன்." மெதுவாய்ச் சொல்லுவான்.

"சரி சாயங்காலம் என்ன டிபன் வேணும்?"

"எதுவானாலும் ஓ.கே." என்பான்.

பெட் காப்பிக்கெல்லாம் பை பை சொல்லி விடுவான். நல்ல பிள்ளை மாதிரி எழுந்து பல் தேய்த்து ஷேவ் பண்ணி 'உம்' என சைலண்டாக தன் வேலைகளை முடித்து ஆபீஸ் போவான்.

"ஏங்க என்னவோ போல இருக்கீங்க?" தனிமையில் சாரு கேட்டால் "நார்மலாத்தான் இருக்கேன். நீயா எதையாவது இமாஜின்

பண்ணிக்காதே" எனப் போலியாய் சிரிப்பான். சாருவிற்கு இது பழகிவிட்டது.

இதெல்லாம் பரவாயில்லை என விட்டது தப்பா?

சாரு கோபமாய் வீட்டுக்குள் நுழைந்து கிச்சனை சரி பண்ணத் தொடங்கினாள்.

"என்ன சாரு! அம்மாவுக்கு பஸ் கிடைச்சதா? கூட்டம் இல்லாம இருந்ததா?"

"நீங்கதான் முடியாதுன்னு சொல்லிட்டீங்க இல்ல? அப்பறம் என்ன அக்கறை?"

"இல்லை சாரு ப்ளீஸ் அண்டர்ஸ்டாண்ட் மீ. எங்கம்மா கிராமத்து மனுஷி. 'வெடுக்கு'ன்னு ஏதானும் சொல்லிட்டா நமக்குத்தானே டென்ஷன். இதை சகஜமா எடுத்துக்கமாட்டாங்க."

"என்ன பேசறீங்க? உங்களுக்கு எங்க அண்ணா வயசு ஆறது. எங்கம்மாவுக்கு நீங்க பிள்ளை. புரியுதா?"

சொல்லும்போதே வாசலில் பைக் சத்தம் கேட்டது. கேட்டைத் திறந்து கொண்டு லக்ஷ்மி அம்மாள் உள்ளே நுழைந்தாள். அர்ச்சனை கூடையை டேபிள் மேல் வைத்துவிட்டு வாசல் பக்கம் பார்த்து, "வாங்க மாப்பிள்ளை! உட்காருங்க. கொஞ்ச நேரத்துல ரெடியாகி கிளம்பிடறேன்."

உள்ளே வந்த உஷாவின் கணவர் ரமணன் சோபாவில் உட்கார்ந்தார்.

"என்ன ராஜு! சௌக்கியமா? ஆபீஸ் ஒர்க் எப்படி இருக்கு?" இருவரும் பேச ஆரம்பித்தனர்.

"சாரு! மாப்பிள்ளைக்குக் காப்பி கொடும்மா" ஒரு பையில் தன் டிரஸ்களை எடுத்து வைத்துக் கொண்ட லக்ஷ்மி அம்மாள் குரல் கொடுத்தாள்.

சாரு காப்பியை நாத்தனாரின் கணவன் கையில் கொடுத்துவிட்டு "வாங்க. உஷா சௌக்கியமா?" என்றாள்.

"நார்மலா இருக்கா. அபிக்குட்டி எங்கே?"

"பக்கத்து வீட்டுலதான் எப்பவும் இருப்பா. குளிச்சு சாப்பிடதான் இங்கே வர்றா."

"சாரு! எனக்கு ஒரு டம்ளர் மோர் வேணும்" மாமியார் குரல் கேட்க கிச்சனுக்குள் நுழைந்தாள்.

"கோயில்ல மாப்பிள்ளையைப் பார்த்தேன். சாயங்காலம் பஸ் நெரிசல்ல கஷ்டப்பட வேண்டாமேன்னு இப்பவே உஷா என்னை கூட்டிக்கிட்டு வரச் சொன்னாளாம். மோர் மட்டும் குடிச்சிட்டு அவரோடயே கிளம்பிப் போறேன்." சொல்லிக் கொண்டே போக,

சாரு கண்கள் விரிய அவளைப் பார்த்தாள். "என்ன சாரு அப்படி பார்க்கற? பைக்குல விழாம போவனா அம்மனு சந்தேகமா? மாப்பிள்ளையும் என் பிள்ளை மாதிரிதானே. பொறுமையா ஓட்டிக்கிட்டுப் போவார்" ரமணன் தலையை ஆட்டியபடி சிரித்தார்.

சாரு ராஜுவைப் பார்க்க அவன் டிவி பக்கமாக முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டான்.

"கேட்க மறந்துட்டேனே, அம்மா சாப்பிட்டுட்டு கிளம்பினாளா? கையில டிபன் ஏதும் கொடுத்தனுப்பினியா? ஏன் ராஜு உன் மாமியாருக்கு பஸ் கிடைச்சுதா. கூட்டமில்லாத பஸ்ஸில் ஏத்திவிட்டியா?"

"நான்தான் போனேன். இவர் வெளியில போயிருந்தார்." என்பதோடு சாரு நிறுத்திக் கொண்டாள்.

"சரி. நான் கிளம்பறேன். புதன் கிழமை வரேன். உஷாவுக்காக உங்கம்மா கொண்டு வந்த தீபாவளி மருந்து பௌடரைக் கொடு" என வாங்கிக் கொண்டவன், ஜம்மென பைக்கில் ஏறிக் கொண்டு கிளம்பிப் போனான். அவர்களை வாசல் வரை போய் வழியனுப்பி விட்டு வந்த சாரு கையில் இருந்த இன்னொரு தீபாவளி மருந்து பாக்கெட்டை டீப்பாயின் மேல் வைத்துவிட்டு ராஜுவின் முன் உட்கார்ந்தாள்.

"பார்த்தீங்களா? உங்க அம்மா மனசுல எந்த விகல்பமான எண்ணமும் இல்லை.

சமீபத்தில் எனது தோழி வீட்டில் சாப்பிட்ட மிக்ஸரில் டைமன் வடிவத் துண்டுகள் மாறுதலான சுவையில் இருந்தன. கேட்டதற்கு சப்பாத்தியை சிறு சிறு டைமன் (மிக மிகக் குட்டி டைமன்) வடிவில் வெட்டி, இந்தத் துண்டுகளை சூடாக இருக்கும் தோசைக் கல்லில் (நிறுத்திய அடுப்பின் மீது உள்ள தோசைக்கல்) போட்டு மொறுமொறுவென காய்ந்தவுடன், பிறகு எண்ணெயில் பொரித்து மிக்ஸரில் கலந்ததாகக் கூறினார். இதுபோல் சப்பாத்தியை சிறு டைமன் வடிவில் வெட்டி காயவைத்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளலாம். மிக்ஸர், சூப் போன்றவற்றில் பொரித்துப் போடலாம்.



— ஆர். பாலா

கடலைப் பருப்பை போளி பூரணம் செய்யும் போது அதற்குத் தேவையான பூரணத்திற்கு வெல்லத்துக்குப் பதில் பொடித்த சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தினால் போளி சுவையாயிருக்கும். போளி மெல்லியதாகவும் வெள்ளையாகவும் இருக்கும்.

– ஆர். ஜெயலெட்சுமி.



பெருந்தன்மையான குணம்தான் நிறைஞ்சு இருக்கு. அது புரியாம நீங்களா கற்பனை பண்ணிக்கிட்டு வேதனை படுத்திட்டீங்களே?"

"அதுதானே. அம்மா ரொம்ப மார்ட்டா இருக்காங்க. அந்தர் பல்டி அடிச்சு என்னை கவிழ்த்துட்டாங்க.'' ராஜுவுக்கு என்ன சொல்வதென்றே தெரியவில்லை.

"இப்படித்தாங்க. கல்யாணம் ஆனதும் ஆம்பிளைங்க எங்க வீட்டு மனுஷங்க இப்படி செஞ்சா தப்பா நெனைப்பாங்க, அப்படி செஞ்சா தப்பா நெனப்பாங்கன்னு பூச்சாண்டி காட்டி பொண்டாட்டிய டென்ஷன் ஆக்கிடறாங்க. தன் வீட்டு மனுஷங்களைப் பார்த்தா ஒரு மாதிரி, பார்க்காட்டா ஒரு மாதிரி, தன் மாமனார் வீட்டில ஒரு மாதிரின்னு வகை வகையா முகமூடியை வெச்சுகிட்டு ஆக்ட் பண்றாங்க"

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை."

"சும்மா சொல்லாதீங்க. உங்க அப்பா, அம்மா, அண்ணா, தம்பி இருக்கும்போது என் கூட சேர்ந்து டி.வி. பார்த்து கமெண்ட் அடிச்சு சிரிக்கறதுகூட அதிகம்னு அமுக்குணி மாதிரி இருக்கீங்க. ஆனா எங்க வீட்டுக்கு நாம போனா உங்களை விட்டு ஒரு நிமிஷம்கூட நாங்க அங்கே இங்கே நகரக்கூடாது. பழைய ஃப்ரண்ட்லை பார்க்க பக்கத்து வீட்டுக்குப் போனாகூட பச்சைக் குழந்தை மாதிரி சூழ்ந்திய தூக்கி வெச்சுப்பீங்க. எங்க அப்பா அம்மா வேற உங்களுக்கு சப்போர்ட்டு. தலை தீபாவளிக்கு போனப்ப என்ன பாடு படுத்தினீங்க? சகஜமா எல்லார்கிட்டேயும் பேசாம வாயைத் தொறந்தாலே முத்து உதிர்ந்திடும் மாதிரி வெட்டியா கிரிக்கெட் மாட்ச் ஒண்ணை பார்த்துகிட்டு.'' மலரும் நினைவுகளால் மொத்தினாள் சாரு.

"எனக்கு உங்க வீடு புதுசு"

"எனக்கும் அப்படித்தானே. ஆரம்பத்துல என்னை நீங்க கண்டுக்காம பிஹேவ் பண்ணும்போது எவ்வளவு அழுகை வரும் தெரியுமா? மாமியார் வீட்டுக்குப் போறதுன்னாலே அலர்ஜி ஆயிடும்."

ராஜு வெறுமனே புன்னகை செய்தான்.

"இது மட்டும் இல்லைங்க. சில பேருக்கு அவங்க வீட்டு மனுஷங்களைப் பார்த்துட்டா கண் மண் தெரியாம பாசம் பெருக்கெடுத்து ஓடும். மனைவி குழந்தைகளை விரட்டற விரட்டு இருக்கே. சொல்ல முடியாது. தன் வொய்ஃபை அவங்க முன்னாடி இல்லாத ஓட்டை அதிகாரம் பண்ணி, விட்டுக் கொடுத்துப் பேசி வேதனை படுத்தறாங்க, அவர்கள் இல்லாதபோது நார்மலா இருப்பாங்க. இதுனால எல்லாம் லேடீஸுக்கு என்ன தோணும் தெரியுமா? நம்மையும் நம்ம புருஷனையும் பிரிக்க வந்தவங்களே இவங்கதானோ? நல்ல மூடுல இருக்கிறவர் தன் மேல சிடுசிடுன்னு விழறத்துக்கும் உம்மணாமூஞ்சி மாதிரி ஆயிடறத்துக்கும் காரணம் புகுந்த வீட்டு மனுஷங்கதானே. இந்த நெனைப்பு ஆரம்பத்திலேயே வந்துடறபோதுதான் எங்களுக்குள்ள பகைமைங்கற மெல்லிய திரை மனசுக்குள்ள விழுந்து பல பிரச்சினைகளுக்கும், டென்ஷனுக்கும் காரணமாகுது. இன்னைக்குப் பாருங்க உங்களோட வீணான கற்பனையினால எங்கம்மாவுக்கும் வேதனை. உங்க அம்மாவையும் மனசுக்குள்ள வெறுத்தேன். இனிமேயாவது இயல்பா இருங்க. இனிமையா இருக்கும் சரிதானா?''

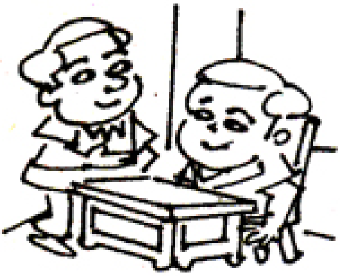
சாரு கேட்க எதையும் கண்டுக்காதவன் போல சிரித்தபடி டீப்பாயின் மேல் இருந்த தீபாவளி மருந்தை எடுத்து மோர்ந்து பார்த்தான்.

"சூப்பர் வாசனை அடிக்குது. நல்ல காரமா இருக்குமோ?''

"காரம்தான். தேனும் வெல்லமும் நெய்யும் சேர்த்துட்டா நல்லா ஆயிடும்'' பதில் சொன்னான் சாரு.

"நான் போய் அபியைக் கூட்டிகிட்டு வரேன்'' என எழுந்தான். வாயைத் திறந்து இனிமே இயல்பா இருக்கேன் எனச் சொல்லாவிட்டாலும் ராஜு யோசனை செய்து பார்ப்பான். தான் ஆத்திரப்பட்டு கத்துவதைவிட இதமாய்ச் சொன்ன வார்த்தைகள் தீபாவளி மருந்தைப் போல நல்ல பலனை நிச்சயம் தரும் என நம்பியபடி பக்கத்து வீட்டுக்கு நடந்தாள் சாரு.

கொஞ்சம் ஒளிவு மறைவும் இருக்கட்டும்!



"நா எப்பவுமே ரொம்ப வெளிப் படையா பேசு வேன். அதனா லேயே நெறைய பேருக்கு என் னைப் பிடிக்காது" - இப்படிப் பெருமிதமாக தன்னைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொள்ளும் எத்தனை பேரை பார்த்திருக் கிறோம்? அப்படியானால், வெளிப்படையாகப் பேசுவதே தவறா? அப்படிப்பட்டவர்களை யாருக்குமே பிடிக் காதா?' - உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசு வோர் உறவு கலவாமை வேண்டும்' என்ற சான்றோர் வாக்கின்படி நடக்கக்கூடாதா?

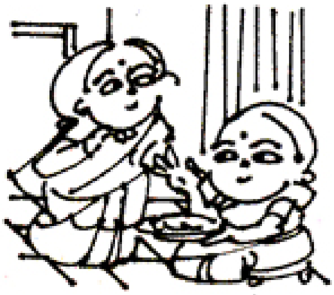
அனேகமாக இந்த 'அவுட் ஸ்போக்கன்' என்று தன்னை விமர்சித்துக் கொள்பவர்கள், வெளிப் படையாக மற்றவர் தவறுகளைத்தான் விமர்சித் திருப்பார்கள். எப்போதாவது மனம் இறந்து மற்றவர் செயல்களை பாராட்டியிருப்பார் களா என்று கேட்டுப் பாருங்கள் - அப் போது புரியும் அவர்கள் தவறு எங்கே என்றும், ஏன் நிறைய பேருக்கு அவர் களைப் பிடிக்க வில்லை என்பதும்.

வெளிப்படையாக, இப்படி இருந்து பாருங்களேன்- மற்றவர், அவர் உங்களுக்குக் கீழே பணி புரிபவராக இருக்கட்டும், அல் லது உங்கள் நண்பர்களோ, உறவினர் களோ, யாராக இருந்தாலும், அவர்கள் செய்த ஒரு காரியம் உங்கள் மனத்திற்குப் பிடித்திருந்தால், உடனடியாக முழு மனதுடன் பாராட்டித்தான் பாருங்களேன்.

ஒரு புடவையோ, நகையையோ, மனமுவந்து ரசித்துப் பாராட்டும் நாம், அடுத்தவர் செயலை - அது சமையலோ, கை வேலையோ, அலுவல கத்தில் முக்கியமான விஷயத்தைச் சரியான நேரத்தில் நினைவுபடுத்தி யதையோ, நிர்வாகத்தின் மதிப்பு உயரும் விதத்தில் அவர் கொடுத்த 'டிப்ஸ்' இருந் ததையோ பாராட்டத் தயங்கு கிறோம்.

பாராட்டினால் சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு, "கர்வம் தலைக்கு ஏறி விடும்" என்னும் பயத்திலோ, "இது என்ன பிரமாதம்? (வேறு ஒருவரைக் குறிப்பிட்டு) அவர் இதே காரியத்தை எவ்வளவு நேர்த்தியாக செய்திருந்தார் தெரியுமா?" என்று எதிரில் இருப்பவரை எரிச்சல் படுத்தும் விதமாக பேசுவதோ கண் டிப்பாக உங்களுக்குக் கெட்ட பெயரைத்தான் வாங்கிக் கொடுக்கும்.

அடுத்தபடி தவறுகளுக்கு வருவோம். தவறு களைச் சுட்டிக்காட்டவே கூடாதா? "யார் சொன் னார்கள்?" கண்டிப்பாக தவறுகளைச் சுட்டிக்காட் டத்தான் வேண்டும். ஆனால் தவறு எப்படி, எங்கே, எந்த முறையில் சுட்டிக்காட்டப் படுகிறது என்பதில்தான் கவனம் தேவை.



பத்து பேரை சுற்றி வைத் துக் கொண்டு, "இங்க பாத் தியா, இது சரியா இல்லை" என்று சொன்னால், கண்டிப் பாக தவறு செய்தவருக்கு, தான் செய்த தவறு என்ன என்பதில் கவனம் போகாது. தான் பத்து பேர் முன்னி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : வெல்லப் பலகாரங்கள் கடைசி தேதி : 15.10.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

லையில் அவமானப்படுத்தப்படுகிறோம் என்பதில்தான் கவனம் இருக்கும். அதனால் அவர் தன்னை சரிப்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்பு குறைகிறது. நீங்களும் அவர் மதிப்பில் தாழ்ந்து போவீர்கள்.

"மனுஷன்னு இருந்தா தப்பு செய்யத்தான் செய்வான். என்னமோ இவனுக்கு எல்லாமே தெரிஞ்ச மாதிரி" என்று கறுவுவார்கள். நாம் தவறு செய்யவும், அதை அவர்கள் சுட்டிக் காட்டக்கூடிய வாய்ப்பையும்தான் எதிர்நோக்கி இருப்பார்கள். அதேபோல் கிண்டலும், கேலியுமாக சுட்டிக்காட்டப்படும் தவறும், சம்பந்தப் பட்டவரிடம் நேரடியாகச் சொல்லாமல், வேறு யாரிடமோ அவர் செய்த தவறைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவதும் அது அவர் காதைச் சென்று அடைவதும் கண்டிப்பாக எதிர்மறை விளைவைத்தான் ஏற்படுத்தும்.

சம்பந்தப்பட்ட நபரிடம், தனிமையில், "நீ செய்த காரியம் நன்றாகத்தான் இருந்தது. ஆனாலும் இப்படிக் கொஞ்சம் மாற்றிச் செய்திருந்தால், இன்னமும் நன்றாக இருந்திருக்கும் இல்லையா?" என்று அவரிடமே அபிப்ராயம் கேட்பது போலவோ, "இதை இப்படிச் செய்திருக்கலாம் என்பது என் அபிப்ராயம்" என்றோ சொல்லும்போது எதிராளிக்கு சிந்திக்க வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. அவர் நீங்கள் சொன்னதை ஒப்புக் கொள்ளலாம். அல்லது எந்தச் சூழ்நிலையில் அவர் அது போல செய்ய வேண்டி வந்தது என்பது பற்றி உங்களிடம் சொல்லலாம். அதுவும் இல்லாமல், எப்படி அவர் செய்ததுதான் சரி என்பதற்கு விளக்கமும் கொடுக்கலாம். அதை காது கொடுத்துக் கேட்பதன் மூலம், 'நமக்கும்' நாணயத்தின் மறு பக்கத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

மாத்திரைகளிலேயே இனிப்பு தடவிய மாத்திரைகளைச் சாப்பிட குழந்தைகள் முரண்டு பிடிப்பதில்லை. மேலே இனிப்பாக இருக்கும் மாத்திரைகள் போலத்தான் நாம் தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட உங்கள் அணுகுமுறை, உங்களுக்கு நிறைய நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும்.

— எல். சித்ரா

பானை பிடித்தவரும், பாக்யசாலியானவரும்

பக்கவாத்யங்களுக்கு எதிர்காலமோ முக்கியத்துவமோ பிரதான கலைஞரின் பெரிய மனசைப் பொறுத்துத்தான் என்கிற நிலையை உடைத்து முதலில் வெளி வந்தவர் 'கடம்' சுகன்யா ராமகோபால்.

பெங்களூர் வாழ் தமிழர். தமிழ்த் தாத்தா உ.வே.சாமி நாதய்யரின் கொள்ளுப் பேத்தி.

அவருடைய உடனடித் திட்டம் பற்றிக் கேட்டபோது அசந்து போனோம். உமையாள் புரம் கோதண்ட ராம ஐயரும் தஞ்சாவூர் வைத்ய நாதய்யரும் போல நிறைய நுட்பங்கள் பழகியிருக்கிறார் சுகன்யா.

வின் உடனடி லட்சியமாம். செய்து விடுவார் போலத்தான் இருக்கிறது.

'ஹிந்து' பத்திரிகையில் 'Hats off to sukanya' என்று புகழ் மொழி வருமளவுக்கு கத்திரி கோபால்நாத் ஸாக்ஸபோனுக்கு தேன்கனி கோட்டையார் தவிலுடன் தனி ஆவர்த்தனத்தை முதல் ரவுண்டு ரெண்டாம் ரவுண்டுக்குக் கொண்டு செலுத்திய சாதனை



கடத்தில் 'பத்துவிரல் சொல்லு' என்கிற முஷ்டி குமுக்கு முறை மற்றும் பற்பல வகை விரல் விளையாட்டுக்களை விளையகராம் செய்த வித்தைகளை மிகவும் த்ரில்லான 'நோட்'களை 'வாங்கி' வாசிக்கிற பாணிகளை விளக்கி ஒரு முழு புத்தகத்தையும் விடியோ கேசட் செயல்முறை விளக்கத்தையும் செய்து பார்ப்பதுதான் சுகன்யா

யாளராயிற்றே சுகன்யா! நித்யஸ்ரீ, உன்னி கிருஷ்ணன், சுதா ரகுநாதன், சஞ்சய் சுப்ரமண்யம் உள்ளிட்ட நிறைய கலைஞர் களுக்கு பக்க வாத்தியம் பண்ணியிருக்கிறார் சுகன்யா.

மானா மதுரையில் ஒரு குடும்பத்திடம் தான் சுகன்யாவின் ஸ்பெஷல் கடம், 'சத்தம் கௌப்புகிற' கடம் கிடைக்குமாம். சுமார் முப்பது கடம் வைத்துக் கொண்டு அவரவர் சுருதிக்குத் தகுந்தபடி பானை மாற்றுவாராம் சுகன்யா.

இசையுலகில் புதிதாக என்ன செய்தார் சுகன்யா என்பதைத் தெரிந்து கொண்ட

போது ஆச்சர்யப்பட்டோம்.

பொதுவாக பக்கவாத்ய அந்தஸ்து மட்டுமே பெற்றிருந்த மிருதங்கம், கஞ்சிரா, கடம் ஆகியவற்றை முக்கியப்படுத்த பிரயாசை எடுத்துக் கொண்டவர்கள் விநாயகராம், கே.எம். வைத்யநாதன், பாலக்காடு சுந்தரம் மற்றும் சுபாஷ் சந்திரன் போன்றவர்கள். அவர்களைப் பின் தொடர்ந்து சுகன்யா ஒரு எட்டு அதிகம் வைத்தார். ஷட்ஜமம், ரிஷபம், காந்தாரம், பஞ்சமங்களை கடத்தில் உலவ விட்டு ஆரோஹ அவரோஹணங்களைப் பிடித்து, பல்லவி எடுத்து, த்ரிகாலமும், த்ரிஸ்ரம், அனுலோமம் ப்ரதி லோமம் கல்பனா ஸ்வரம் அடக்கமாகக் கோர்வையை முடித்து அந்த கட கோர்வைக்குத் தனி ஆவர்த்தனங்கள் பண்ணி 'கட மாலா' வாக்கி அலங்காரம் பண்ணுகிறார் சுகன்யா.

பெங்களூர் வெங்கட்ராமன் பார்த்தார். ஒரு செமினார் வைத்தார் பக்க (வாத்ய) வித்தைக்கு 1992ல். சுகன்யா வந்து கடத்தில் மோர்ஸிங் மிக்ஸ் செய்து மோஹனத்தை பானைக்குள், ஸாரி, பானைக்கு மேல் அமுக்கி ஒரு ஆதிக்கம் காட்டினார். அதே பாணியை விளக்கி மிகச் சிறந்த செயல் முறை சொற்பொழிவுக்கான (டெமான்ஸ்ட்ரேஷன் லெக்சர்) வெகுமதியும் பெற்றார் மியூசிக் அகாடமியில். பெரிய அங்கீகாரம் அது ஒரு பக்கவாத்திய நிபுணருக்கு.

பக்கவாத்யமே தேவையில்லை அதிலும் லேடீஸ் தேவையே இல்லை என்று கணிசமான அளவுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட கசப்பு அனுபவங்களை விழுங்கி அதன் காரணமாகவே ஒதுக்கப்பட்ட மற்ற பக்கவாத்யக் கலைஞர்கள் மேல் பரிவு மிகுந்து, கஞ்சிரா, மோர்ஸிங் கொன்னக்கோல் (வாய் ஜதி) காரர்களைத் துணை கொண்டே 'கடம்' நிகழ்ச்சிகள் நடத்த ஆரம்பித்தார் சுகன்யா. 'ஆறரை பீட்' என்கிற தாளக் கட்டில் வடநாட்டு சாயலில் ஹிந்தோளத்தில் சொந்த டியூன் போட்டு சபைகளில் செமை கிளாப் வாங்கி சிகரமேறினார் சுகன்யா. ஆபோஹி வர்ணத்திலும் அப்படியே. சிவரஞ்சனியை மிஸ்ர சாப தாளத்தோடு கடம் பண்ணுகிறார். இதற்கும் பிரமாத வரவேற்பு.

கர்நாடக மாநிலத்தில் வசிப்பதால் தமிழ்நாட்டுப் பத்திரிகை டி.வி. மீடியங்கள் இவரை அதிகம் கண்டு கொள்ளவில்லை என்பதில் இசை விரும்பிகளுக்குக் குறைதான். (நம் பேட்டி சமயத்தில் ஸ்டார் டி.வி. சுகன்யா வீட்டை வளைத்திருந்தது)

இவர் ஆரம்ப காலப் பயிற்சிகள் பற்றிக் கேட்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

வாய்ப்பாட்டு கற்றுக் கொண்டார். பின் வயலினில் முப்பது கீர்த்தனை வரை தெரிந்து கொண்டார். மிருதங்கத்தில் ஆசை வந்தது. சுமார் மூன்று வருஷம் அதன் பின்னே போய் கடைசியில் கடத்தில் நின்றார் சுகன்யா.

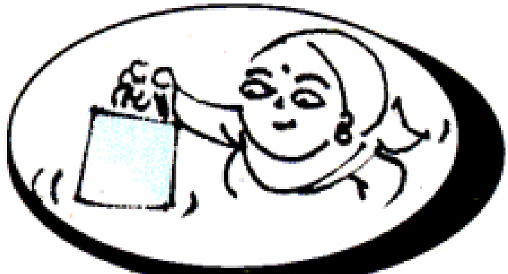
எல்லாரையும் போலில்லாமல் விசேஷமாய் செய்ய வேண்டும் என்கிற உத்வேகம் காரணம்.

முரட்டுவாத்யத்தைப் பெண்ணாக இருந்து கொண்டு வாசிக்க வந்தவர், முதல் பெண் முதல் கடம் என்றெல்லாம் பேசுவது பழம் பேச்சு. கடத்தைப் பொறுத்தவரை அவர் ஸீனியராக முதல் பெண் ஸீனியராக உயர்ந்து பல வருஷங்கள் ஆகிவிட்டன.

முதல் கட்டங்களை இன்றும் நினைவு கூர்கிறார். விரல்கள் பாளம் பாளமாக வெடிக்குமாம். பாடாந்தரம் பண்ணும்போது வலி சகிக்க முடியாதாம். பிறகு பழக்கமாகி விட்டது என்று புன்னகை செய்கிறார் சுகன்யா.

சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்து குரு விநாயகராம் வைத்யநாதன் போஷணைகளால் கலை சேவையில் ஏற்றம் பெற்ற சுகன்யாவின் பின் தூண் சந்தேகமில்லாமல் ராமகோபால் அவர்கள்தான். சுகன்யாவின் கணவர். பானை பிடித்தவர் சுகன்யா, பாக்யசாலியானவர் ராமகோபால் என்று சொல்லிவிடலாமே!

- மாலதி



துணிப்பைகளை உள்பக்கமாகத் திருப்பிவிட்டு ஜீனி, அரிசி போன்றவைகளை வாங்கும்போது நூல் பிசிறுகளில் மாட்டி வீணாவதில்லை.

- எஸ். மாலதி

மார்னிங் சிக்னெஸ் ஒரு வரப் பிரசாதமா?



மூன்றில் இரண்டு கர்ப்பிணிகளுக்கு கர்ப்ப ஆரம்ப நிலையில் வாந்தி, குமட்டல் ஏற்படுவதுண்டு. இதை ஆங்கிலத்தில் 'மார்னிங் சிக்னஸ்' என்பார்கள். சிலருக்கு வாந்தி வரும் போல உணர்வு ஏற்படும், ஆனால் வாந்தி வராது. மொத்தத்தில் இந்தக் கர்ப்பிணிகளின் அவஸ்தை விவரிக்க முடியாத ஒன்று. இவ்வாறு அவஸ்தை ஏற்படுவது கர்ப்பிணிக்குச் சொல்ல முடியாத இம்சையாக இருந்தாலும், இதனால் நன்மை ஏற்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சி மூலமாக, அண்மையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது என்ன நன்மை என்று பார்ப்போமா?

கர்ப்பிணிக்கு உண்டாகும் வாந்தி இயற்கையன்னை கர்ப்பிணிக்கு அளிக்கும் மிகச் சிறந்த வரப்பிரசாதம். இப்படி ஏற்படும் வாந்தியால், கர்ப்பிணிக்கும் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் ஆகாரம் மூலமாக ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளிலிருந்து பாதுகாப்பு ஏற்படுவதாகவும் மேலும் கருவுக்கு இரசாயனப் பொருட்கள் (இவை கரு வளர்ந்து வரும் நிலையில் உறுப்புக்கள் வளரா வண்ணம் தடுக்கக் கூடியவை) (இந்த இரசாயனப் பொருட்கள் கர்ப்பிணி உட்கொள்ளும் மருந்துகளாலோ (அ) ஆகாரங்களின் மூலமாகவோ ஏற்படலாம்) மூலமாகப் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் ஒரு கேடயம் போலப் பாதுகாக்கிறது என்றும் கார்னல் பல்கலைக்கழக உயிரியல் நிபுணர்கள், பல ஆண்டுகளுக்கு, பல்வேறு கர்ப்பிணிகளை வைத்து நடத்திய ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு கண்டு அறிந்துள்ளனர்.

சாமுவேல் எம்.பிளாக்ஸ்மேன், பால் டபிள்யூ ஷெர்மன் என்ற இரு உயிரியல் நிபுணர்கள், குவார்ட்டர்லி ஜர்னல் ஆஃப் பயாலஜி என்ற சஞ்சிகையில், கர்ப்பிணிக்கு ஏற்படும் மார்னிங் சிக்னஸ் என்று அழைக்கப்படும் தொந்தரவு உண்மையில் அவர்களுக்கு நன்மையே செய்கிறது என்ற கருத்தை வெளியிட்டுள்ளனர்.

பல கர்ப்பிணிகளுக்குக் கர்ப்ப ஆரம்ப காலத்தில் சில உணவுகள், காய் கறிகள் ஆகியவைகளைக் கண்டாலே வெறுப்பு ஏற்படும். ஒருசில உணவு வகைகளை மட்டும் விரும்புவார்கள். இது ஏன் என்ற கேள்விக்கு மேற்கூறப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் முடிவு விளக்கம் அளிக்கிறது. மார்னிங் சிக்னஸ் எனும் சொல் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஏனென்றால், கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் குமட்டல், வாந்தி காலையில் மட்டுமே ஏற்படுவதில்லை. அவர்கள் விழித்திருக்கும் எந்த நேரத்திலும் ஏற்படும்.

கர்ப்பம் தரிக்கும் போது, ஒரு பெண்ணின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அடக்கப்படுகிறது.

அடக்கப்படாவிட்டால் கரு தொடர்ந்து வளர்ச்சி அடையாது. எனவே கரு கலைந்து விடாமல், தொடர்ந்து வளரும் விதத்தில் கர்ப்பிணியின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அடக்கப்படுகிறது. அதாவது கர்ப்பிணியின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி செயல்பட முடியாமல் தடுக்கப்படுகிறது. இந்நிலையில் மார்னிங் சிக்னஸ் எனும் தொந்தரவும், கர்ப்பிணிகளுக்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் மேல் ஏற்படும் வெறுப்பும் கர்ப்பிணியின் உடல்நலனைப் பாதுகாக்கின்றன.

கர்ப்பிணிகளுக்கு ஆகாரத்தின் மேல் வெறுப்பு ஏற்படும்படியான நிலையை ஏற்படுத்தும் இத் தொந்தரவு, கண்ணுக்குப் புலப்படாத மிகச் சிறிய கிருமிகளால் ஏற்படும் அபாயத்தையும் டெராடோஜெனிக் இரசாயனப் பொருட்களால் (இவை கரு வளர்ந்து, உறுப்புக்கள் வரும் நிலையில் உறுப்புகளை வளரா வண்ணம் தடுக்கக்கூடியவை) ஏற்படும் அபாயத்தையும் தடுக்கிறது.

மூன்று மாதக் கர்ப்பத்தில் இந்த இரசாயனப் பொருட்கள், கருவை மிகத் துரிதமாகப் பாதிக்கலாம். மார்னிங் சிக்னஸ் ஏற்படும் கர்ப்பிணிகள், வாந்தி எடுப்பதின் மூலமாகவும், சில உணவுகளை அறவே ஒதுக்கி நீக்கக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலமாகவும், கருவைப் பாதுகாக்க முடிகிறது. கர்ப்பம் அபாயகரமான நிலையைத் தாண்டி விடும் வரை, இத் தொந்தரவு ஏற்படுவதற்குக் காரணம் இதுதான்.

ஆறு வாரத்திலிருந்து பதினெட்டு வாரம் வரை இந்த இடைவெளியில்தான், கரு வளர்ந்து உறுப்புகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. மேலும் இந் நிலையில்தான், கருவுக்கு இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படக்கூடிய அபாயமும் உண்டு. எனவேதான் இந்த இடைவெளியில் கர்ப்பிணிகளுக்கு மிக அதிகமான தொந்தரவு ஏற்படுகிறது என்பதும் உயிரியல் நிபுணர்களின் ஆராய்ச்சி முடிவு.

மாமிச வகைகள், மீன், கோழி, முட்டை ஆகியவைகளால் கண்ணுக்குப் புலப்படாத நுண்ணிய கிருமிகளால் அபாயம் ஏற்படும் சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. இம் மாதிரியானவற்றையும், மதுபான வகைகள், குளிர்பானங்கள் ஆகியவைகளையும் கர்ப்பிணிகள் வெறுக்கிறார்கள் என்பதும் ஒரு கணிப்பு. குமட்டல், வாந்தி ஏற்படுவது கர்ப்பிணிகளுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கிறது என்ற தங்கள் கண்டுபிடிப்பின் காரணமாக, வாந்தி ஏற்படாத கர்ப்பிணிகள் அச்சம் அடைய வேண்டியதில்லை என்பதையும் நிபுணர்கள் வலியுறுத்தியிருக்கிறார்கள். வாந்தியால் கர்ப்பிணிகளுக்குப் பாதுகாப்பு ஏற்படுகிறது என்பது ஒரு கணிப்புதான் என்பதால் அச்சப்பட வேண்டியதில்லை.

தங்களின், கர்ப்பம் பற்றிய இந்த வகை ஆராய்ச்சியிலிருந்து, மருத்துவர்களும், கர்ப்பிணிகளும் இரண்டு செய்திகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று இந்த ஆராய்ச்சியை நடத்திய இரண்டு உயிரியல் நிபுணர்களும் வேண்டுகோள் விடுக்கின்றனர்.

1. கடுமையாக இல்லாத சாதாரண வாந்தி, குமட்டல் ஆகியவற்றை நிறுத்த எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சியினால் எதிர்மறையான விளைவுகள் ஏற்படலாம். அதாவது வாந்தியைத் தடுத்தாலும், (அ) அபாயகரமான உணவு தவிர்த்தலைத் தடுத்தாலும் அபாயமான விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

2. கர்ப்ப காலத்தில், கர்ப்பிணிகள், தங்களுக்குப் பிடிக்காத உணவுகளை உட்கொள்ளுமாறு உந்தப்படும் போது கரு பாதுகாக்கப்படாதது மட்டுமல்ல, அபாயமான இரசாயனப் பொருட்களால் பாதிக்கப்படும் அபாயமும் இருக்கிறது.

"கர்ப்பிணிகள் தங்கள் உணவிலிருந்து மாமிசம், காய்கறிகள் போன்றவற்றை நீக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கவில்லை. தங்கள் உடல்கள் என்ன சொல்கின்றன என்பதைக் கர்ப்பிணிகள் கவனிக்கவும். அதாவது "Listen to your body" என்று இந்த நிபுணர்கள் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார்கள்.

— ராஜி

உங்கள் குழந்தையை யாராவது ஒரு ஏழைக் குழந்தைக்கு (உங்கள் சக்தியை அனுசரித்து) புதுத் துணியோ, பட்சணமோ, அல்லது குறைந்தபட்சம் இரண்டு மத்தாப்புப் பெட்டியாவது கொடுக்கப் பழக்குங்கள். இது அவர்களின் மனிதாபிமானத்தை வளர்க்கும். தீபாவளி தவிர மற்ற விசேஷ நாட்கள், பிறந்த நாள் போன்ற நாட்களிலும் அவர்களுக்கு இந்தப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது நல்லதொரு சமுதாயத்தை உருவாக்க உதவும்.

— எஸ். பட்டம்மா



தீபாவளி போனஸ்

எஸ். பர்வின் பானு

போனஸும், சம்பளமுமாய் சேர்த்து பதினான்கு கிடைக்க, தலைகால் புரியவில்லை சோமநாதனுக்கு. இத்தனை பெரிய தொகையை மொத்தமாய் பெற்றது இப்போதுதான். இந்த ஐம்பது வயதிலும் இளமையாய் உணர்ந்தபடி நடந்தார். மடியில் கனமிருக்க, மனசில் பயம் வந்து ஒட்டிக் கொள்ள, ஆட்டோ பிடித்து வீடு வந்து சேர்ந்தார். ஹாலில் அமர்ந்து அம்மா டீ.வி. பார்த்தபடி இருந்தார். இவர் தலை கண்டதும், முகம் ஆயிரம் வாட்ஸ் மின்சக்தி பெற்றது.

"சோமா, வந்துட்டியா? என்ன செத்த முன்னே வந்துட்டே...? வேலை முடிந்துடுத்தா...?" - வாஞ்சையாய்க் கேட்டாள்.

"எப்பவும் போலத்தான்மா! இன்னைக்கு போனஸ்ல, அதான் ஆட்டோல வந்தேன்...!"

பணக் கற்றையை அம்மாவின் கையில் தந்தான்.

"நல்லாருடா சோமா. என்கிட்ட எதுக்குத் தர்றேடா? வீட்டையும், குடும்பத்தையும் கட்டிக் காக்கறவன் நீ. நான் வச்சு என்ன பண்ண...? இந்தா..." பணத்தைத் திருப்பித் தந்தாள் அம்மா.

முள்ளங்கி பத்தை போல் பதினாலு ஆயிரம்! நடுத்தர தட்டின் மிகப் பெரிய எதிர்பார்ப்பு தீபாவளி. செலவுகள் இருந்தாலும், அதற்கொத்த வரவும் வந்து விடுவதால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறையிருக்காது.

உப்புமா தட்டோடு வந்த ராதிகா, பூரிப்பாய்ப் பார்த்தாள். தட்டும், பணமும் பரஸ்பரம் இடம் மாறிக் கொண்டன.

"வர்ற சன்டே, நகைக்கடை போறோம். மூணு சவரன்ல புது டிசைன்ல தாலிச் செயின் எடுக்கறோம். சரியா...?" உப்புமா விள்ளலை, கரண்டியில் அள்ளி வாயில் தள்ளினான்.

"மூணு சவரனா...? பத்தாயிரம் ஆயிடுமே...! பின்னே பண்டிகைச் செலவு, துணி, மணி இந்த மாசத்து குடும்பச் செலவு ஏகப்பட்டது இருக்கே...! வேணா, ஒரு சவரன் ஒன்றரை சவரன்ல சன்னமா எடுத்துட்டா என்ன...?" கணவனை கவலையாய்ப் பார்த்தாள் ராதிகா.

"அதெல்லாம் பின்னாடி பார்த்துக்கலாம். போதும்மா உன்னோட பொறுமை! கல்யாணம் பண்ணிட்டு வந்து முப்பது வருஷம் ஆகிப் போச்சு! கழுத்து கொள்ளா நகையோடுதானே உன்னை அனுப்பினாங்க! நான் வச்சு சீர்பட வாழ்ந்தேனா...? ஆறாம் மாசமே அம்புட்டும் போக்கி அடிச்சாச்சு! இத்தனை காலம் தங்கத்தைத் தொட்டுருக்குமா உன் கழுத்து...? எத்தனை கல்யாணம், எத்தனை இருநா...? இப்படியே தான நீயும் இருந்தே. இத்தோட ஒரு பொண்ணு கல்யாணமும் முடிஞ்சாச்சு...?

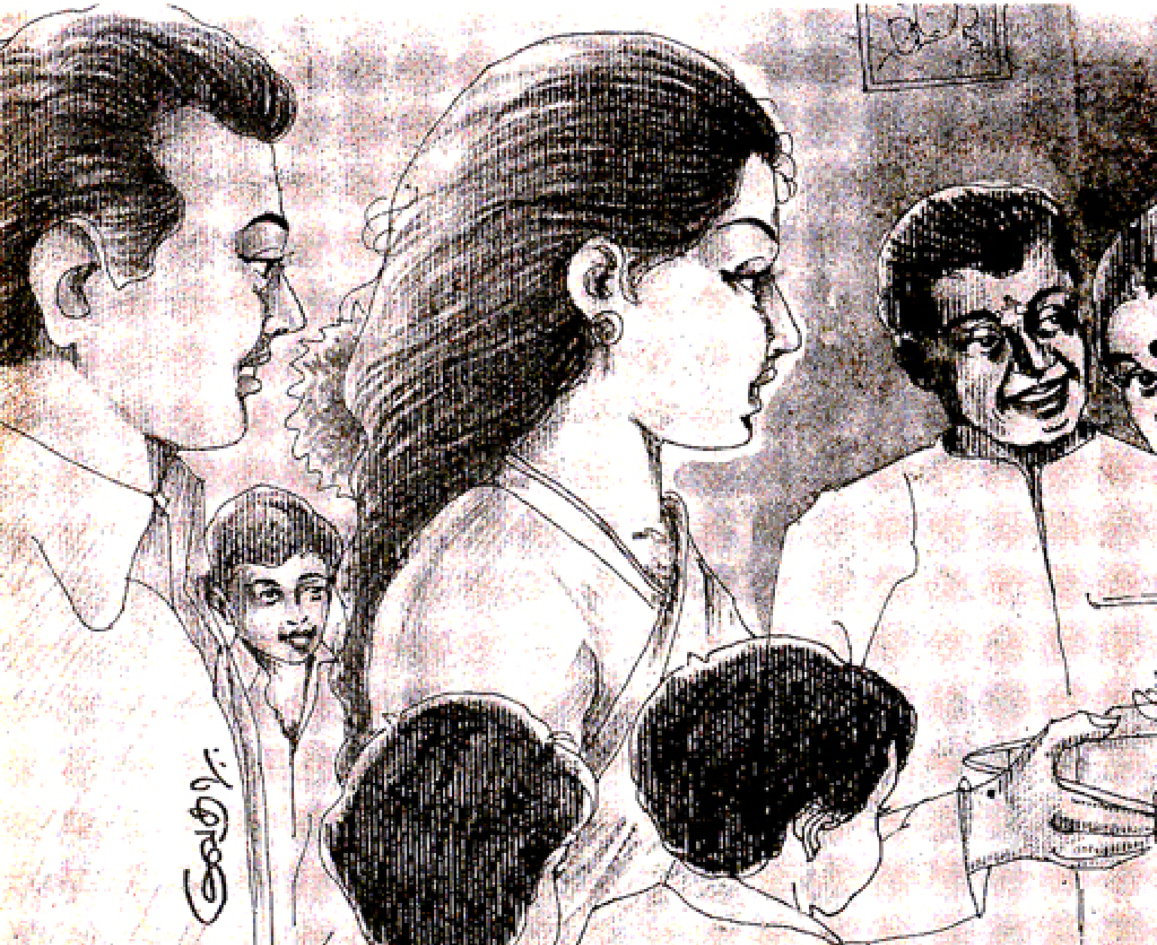
எந்த ராஜா பட்டம் மாறினாலும் சரி, இந்த முறை நீ தீபாவளியை தங்கத் தாலியோட கொண்டாடற."

கண்டிப்பாய்ச் சொல்லி விட்டுப் போன கணவனை, கண் நிறையப் பார்த்தாள். மனசு விம்மியது. எத்தனை தேவைகள் தனக்கிருந்தாலும், மனைவியின் மனதை, அவள் தேவைகளைத்

தீர்த்து வைக்கப் போராடும் கணவன் தான் கம்பீரமான ஆண்மைக்கு அடையாள கர்த்தா. மனைவியின் மனதையும், உடலையும் மதிக்கத் தெரிந்தவன் நல்ல கணவன் மட்டுமல்ல சிறந்த மனிதனும் கூட.

இரண்டு பெண்கள், ஒரு பிள்ளை. இருவரின் இல்லற தோப்பில் மலர்ந்த முல்லைகள். மூத்த பெண் கவிதாவுக்கு ரெண்டு வருடம் முன்புதான் திருமணமாகி விட்டிருந்தது. அப்போது கூட ராதிகா வெறுங் கழுத்தோடுதான் நின்றிருக்கிறாள்.

"அம்மா, அப்பா வந்தாச்சா?" சின்னவள் ரேவதி. ஆர்ட்ஸ் காலேஜில் இரண்டாம் வருடம் படிக்கிறாள். இன்னும் ஓரிரு வருடத்தில் அவளுக்கும் பார்க்க வேண்டும்.



"வந்துட்டார்! கோயில் வரை போயிருக்கார். என்ன விஷயம்...?"

"அம்மா, நீதான் அப்பாவோட பைனான்ஸ் மினிஸ்டர். அப்பாக்கு போனஸ் வந்தாச்சா...?" அம்மாவின் முந்தானையை முறுக்கியபடி செல்லம் கொஞ்சினாள்.

"எதுக்குக் கேட்கறே...? வேற பிளான் அப்பாக்கு இருக்கு. அதனால் அனாவசிய செலவிருந்தா மூட்டைக் கட்டிடு."

"இல்லம்மா. அனாவசியம் இல்லம்மா. எனக்கொரு லேடீ பேட் வாங்கிக் குடுக்க சொல்லும்மா. பஸ் சரியான டயத்துக்கு வர மாட்டேங்குது. வந்தா ஒரு லாரி கூட்டம். இடி-கடின்னு ஆயிரம் நியூசென்ஸ். தவிர பஸ் ஃபேர் எவ்வளவு மிச்சமாகும்...? ரெண்டாயிரம்தான் ஆகும்மா. நீயே சொல்லு இது அனாவசியமா?"

அவள் கேள்விக்குப் பதில் அறியாது விழித்தாள்.

"ஏய், நிறுத்து. நிறுத்து...! அம்மாக்கு சோப் போட்டு காரியம் பண்ணிடலாம்னு பாக்காதே. பாருடீ ரேவதி. போன வருஷம் பணம் முழுக்க உன்னோட காலேஜ் அட்மிஷனுக்கு கோவிந்தா ஆயிடுத்து. இந்த வருஷம் என்னோட கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸுக்கு அப்பா பணம் தந்தாக

ணும். இல்லாட்டி நான் மனுஷனா இருக்க மாட்டேன்" – என்றான் முரளி. ரேவதியின் அண்ணன்.

"மிருகமெல்லாம் கம்ப்யூட்டர் படிக்க லைன்னு யார் அழுதா...? பாருடா உனக்கு வேணும்னா, நீ கேளு. அதை விட்டுட்டு எனக்குச் செய்யக் கூடாதுன்னு சொல்ல உனக்கு ரைட்ஸ் இல்லை."

ரெண்டும் முறைத்துக் கொண்டு போயின. ராதிகா சோர்ந்து போனாள். எப்பவும் இதுவா, அதுவா என்ற வினா எழுந்தால் அவளின் தங்கச் சங்கிலி தோல்வியோடுதான் திரும்பி இருக்கிறது. மறுபடியும் தோற்க அவள் கழுத்து

ளுக்கு பஸ்ல போகக் கஷ்டமா இருக்காம். சைக்கிள் கேட்கறா. அவன் கம்ப்யூட்டர் கிளாஸ் சேரணுங்கறான். ரெண்டும் மாறி மாறி சண்டை போட்டுக்கிட்டுப் போகுதுங்க.

என்ன பண்ணப் போறீங்க...? பேசாம அதுங்க இஷ்டப்படி செஞ்சுடுங்க. குழந்தைங்க பாவம்! அடுத்த வருஷம் வேணா பாத்துக்கிடலாம்!" என்னதான் திடமாய்ச் சொன்னாலும் அவள் குரலில் ஏமாற்றம் தெரிந்தது.

"ராதிகா, இந்தப் பிரச்னைல நீ இன்வால்வ் ஆகாதே. நான் பாத்துக்கறேன்."

அவளை ஒரு குரலில் அடக்கி விட்டு ஹாலுக்கு வந்தார். விஜய் லட்சாதிபதியில்



தயாராகி விட்டதாய் உணர்ந்தாள்.

கோயிலில் இருந்து திரும்பி வந்த சோமுவிற்கு ராதிகாவின் சுரத்தில்லாத முகம் எதையோ சொன்னது.

"என்னாச்சு ராதிகா? என்ன பிரச்னை?"

"ஒண்ணுமில்லீங்க. முரளியும், ரேவதியும் சண்டை போட்டுட்டுப் போகுதுங்க. அவ

இன்வால்வ் ஆகியிருந்த அம்மா இவனைக் கண்டதும் அங்கலாய்த்தாள்.

"சோமா! லட்ச ரூபா பரிசு தினந்துக்கும் தர்றாடா! ஏண்டா நீயும் எழுதிப் போட்டுக் கலந்துக்கோயேன்! லக் இருந்தா கிடைக்குமோன்னோ...!"

"எங்கமா? நம்ப லக்குதான் தெரியுதே? உப்பு

இருந்தா புளி இல்லை. புளி இருந்தா உரப் பில்லைனுட்டு. விடும்மா, தீபாவளிக்கு என்ன பண்ணலாம் சொல்லு. பணம் கைக்கு வந்நாச்சு. இனி ஒண்ணொன்னா பாத்துட வேண்டியதுதானே...?''

''பாருப்பா. குடும்பம் குழந்தைன்னு வரிசையா இருக்கே நீ. உன் இஷ்டப்படி செய். ஆனா எனக்குன்னு ஏதானும் செய்ய நீ பிரயத்தனப்பட்டா எனக்கு ஓர் ஆசை இருக்குப்பா. அதை மட்டும் நிறைவேத்திடு'' – அம்மா பரிவாய்ச் சொன்னாள்.

''சொல்லும்மா. உன்னை தவிர்த்துதான் எல்லாமே!''

''சோமா, உன் தங்கை அலமேலுவை தீபாவளிக்கு அழைக்கணும்டா. பெத்தவ இருக்கப்பவே என் குழந்தைக்குச் சீராட இடம் இல்லை. நாளும், கிழமைன்னா அவளை அழைச்சுக் கொண்டாட வழியத்த மனுஷியா நான் போய்ட்டேன்! என்ன பண்ண..? உன் அப்பா கவர்மெண்ட் வேலைல இருந்திருந்தா பென்ஷனாவது வந்திருக்கும். ஆறேழு வருஷமா அவளை அழைக்கறது இல்லை! ஒரே ஊர்ல வாழ்றோம்னு பேருதான்! அடுத்த வருஷம் நான் இருக்கேனோ இல்லையோ...''

''அம்மா, ப்ளீஸ்! கூப்பிடுடான்னு ஆர்டர் போடுங்க. தலையால செய்றேன். அதை வுட்டுட்டு அச்சு பிச்சுன்னு பேச வேண்டாமே! இப்பயென்ன...? அலமேலு தீபாவளிக்கு முதல் நாளே இங்கிருப்பா.'' – அம்மாவின் கைப் பற்றி உறுதி சொன்னான்.

சமையல் அறையில் இருந்து அவனை விசனமாய் பார்த்தாள் ராதிகா. எழுந்து உள்ளே போனான்.

''என்னங்க நம்ம கவிதாக்கு இது மூணாவது தீபாவளி. அவளை அழைச்சுட்டு வந்து சீர் பண்ண வேணாமா...?''

கூர்மையாய்ப் பார்த்தான்.

> **இப்போதெல்லாம் வெள்ளி சாமான்களைத் துலக்க 'ஆஸிட்' கலந்த 'சோப்'பெல்லாம் வருகிறது. பழைய காலத்தில் வீடுகளில் வெள்ளிப் புழக்கம் அதிகம். சுத்தமான சுண்ணாம்பை வெள்ளைத் துணி கொண்டு தேய்ப்பார்கள். ''மின்னலடிக்கும் வெண்மை''.**
>
> **- எஸ்லார்**
>
> 

''அங்க அம்மாக்கு தன் பொண்ணை அழைக்கச் சொல்லி கவலை. உனக்கும் அதே கவலை! உங்க உணர்வுக்கு நான் மதிப்பு தர்றேன் தாய்களா! ரெண்டு பேரோட பொண்களையும் அழைக்கலாம்.''

இடையில் இரண்டு மூன்று நாள் ஓடிப் போய் விட்டது. வெடிச் சத்தம் கேட்க ஆரம்பித்து விட்டது. வீதிகளும், கடைகளும் கூட்டத்தால் நிரம்பி தெறித்தன. போனசால் எல்லோர் முகங்களிலும் மகிழ்ச்சி குவிந்து கிடந்தது. சந்தோஷம் என்பது ஆயிரங்கால் கொண்டது என்றாலும், அதன் அடிக்கல் பணத்தால்தான் போடப்பட்டுள்ளது என்று புரிந்தது.

இன்னும் தீபாவளிக்கு ஒரு வாரம்தான் இருக்கிறது. கிணற்றில் வீசிய கல்லாய் எல்லோரும் அமைதி காத்தார்கள். அன்று இரவு 'சித்தி'க்குப் பிறகு மனைவி குழந்தைகளுடன் காத்து வாங்க மொட்டை மாடிக்குப் போனார்.

''அப்பா, அம்மாட்ட சைக்கிள் விஷயமா சொன்னேனே, யோசிச்சீங்களா?'' முதல் பிடிகையை ரேவதிதான் போட்டாள்.

''யோசிச்சேண்டா. ரேவா நீ ரொம்ப ப்ராக்டிகல் இல்லயா...? அப்பா சொல்றதை ஓப்பன் மைண்ட்டா எடுத்துக்கோ. உனக்கு சைக்கிள் ரொம்ப அவசியம்தான் புரியுது. பட், இப்ப அப்பா வேறொரு ஐடியால இருக்கேன். உனக்கு ஃபுல் அமௌண்ட் தந்துட்டா அந்த ஐடியாவை செயல்படுத்த முடியாம போயிரும். நான் பணத்தை என் ஐடியாக்கு யூஸ் பண்ணட்டுமா...?''

தன்னுடைய பணத்துக்கு அப்பா அவளிடம் ஐடியா கேட்டது ரேவதியின் மனதைத் தொட்டது.

''என்னப்பா கேள்வி...? அது உங்க பணம்! நான் எதுக்கு அனுமதி தரணும்...?'' கரத்தின்றி சொன்னாள்.

''என் பணமா...? பாத்தியா, அப்பா, பேச்சை நீ புரிஞ்சுக்கலை. இது நம்ம பணம். நாம எல்லாரும் அதுக்கு உரிமையுள்ளவங்க. சரியா...? உன்னுடைய ஆசையை நான் அள்ளிப் போட சொல்லலை. கொஞ்சம் தள்ளிப் போடு. நான் மாசா மாசம் ஐந்நூறு ரூபாய் உன்கிட்ட தந்திடறேன். நாலு மாசத்துல சைக்கிள் வந்திடும். இவ்வளவு நாள் பொறுத்தே. ஜஸ்ட் த்ரி ஆர் ஃபோர் மன்த்ஸ்! பொறுக்க மாட்டியா...?''

அப்பாவின் ஆலோசனை அவளுக்குப் பிடித்திருக்க வேண்டும். அதைவிட, அவர் அன்பாய் சொன்னவிதம் பிடித்திருந்ததோ என்னவோ, பூனைக் குட்டி போல் ஓடிப் போய் அப்பாவின் மடியில் படுத்துக் கொண்டாள்.

அதற்குள் தொங்கப் போட்ட தலையோடு

சன்னமாய்க் கூப்பிட்டான் முரளி. அவன் முகத்தில் இனம்தெரியாத கடுமை.

"புரியுதுப்பா முரளி..! நான் சொன்னது என்னாச்சுன்னு கேட்கப் போறே! எத்தனை மாச கோர்ஸ், எங்க கத்துக்கப் போறே...? எவ்வளவு பணம்...?"

"ஆறு மாச கோர்ஸ்ப்பா. ஆறாயிரம் ஃபீஸ். என் ஃபிரெண்டு பட்டாபி அங்கதான் ஒர்க் பண்றான்!" முரளிக்கு அப்பாவின் மேல் நம்பிக்கை வந்தது.

"முரளி, சிக்ஸ் தௌசண்ட் ஒரே டயத்துல முடியாதுப்பா. உன் ஃபிரெண்ட் அங்க டீச்சர் தானே! மன்த்லி தௌசண்ட் 'பே' பண்ணிடு. முரளி, நீ வளர்ந்த பையன். உன்கிட்ட பெரிசா சொல்ல வேண்டியது இல்லை. அப்பாவோட நிலைமையை அண்டர்ஸ்டேண்ட் பண்ணிக்கோ" அவன் கைகளைப் பற்றி ஆதரவாய்ச் சொன்னார். இதயம் கனத்துப் போனது முரளிக்கு.

"ஸாரிப்பா. நான் உங்களுக்கு ஹெல்ப் பண்ணணும். அதை விட்டுட்டு, கஷ்டப்படுத்தறேன். ஐ வில் மேனேஜ்பா! நான் பட்டாபி கிட்ட பேசறேன். நிச்சயம் ஒத்துப்பாங்க..."

இரண்டாவது கண்டமும் இனிதே முடிய, வெற்றியாய் சிரித்தார் சோமு. கொஞ்ச நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு இருவரும் கிழே போனார்கள்.

"தெரியாம கேட்கறேன். எவ்வளவு பணம் நீங்க கொணர்ந்து வச்சிருக்கீங்க? எல்லாரையும் சமாதானம் பண்ணிட்டுப் போறீங்க. எதுக் கேட்டாலும் ஆகட்டும்னு தலையாட்டறீங்க. குபேரன் ஆயாச்சோ..."

கேலி செய்த மனைவியின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டார்.

"ராதி, சந்தோஷத்துல பெரிய சந்தோஷம் மத்தவங்க சந்தோஷப்படறதை பாக்கறதுதான்! இப்ப நம்ம குழந்தைங்க ரெண்டும் நூல் விட்டே போச்சே, அதுக்கு ஈடாகுமா அந்தக் காசு?

ஒண்ணுமில்லம்மா. என் ஃபிரெண்ட் ஜெகந்நாதன்ட்ட மூணு வட்டிக்கு ஒரு ஏழாயிரம் வாங்கிட்டு வந்தேன் இன்னைக்குத்தான். மூணு மாசம் கழிச்சு லோன் போட்டு அடைச்சுடலாம்."

பதறிப் போனாள் ராதிகா.

"என்னங்க இது, என்ன அவசியம் வந்தது வட்டிக்கு வாங்க...? அவ்வளவு அவசியமா எனக்கு செயின்...? பாருங்க காலைல பணத்தை உங்க ஃபிரெண்டு கைல கொண்டு போய்க் குடுங்க. இருக்கற பணம் போதும்" படபடத்தாள்.

"ராதிகா, இந்த முறை என்ன நடந்தாலும் நான் என் முடிவை மாத்திக்கிட போறது இல்லை." விறுவிறுவென இறங்கிப் போகும் கணவனை கவலையாய்ப் பார்த்துக் கொண்டி



இட்டிலிக்குக் கலந்த மிளகாய்ப் பொடி போட்டு சாம்பார் வெங்காயம் சிறியதக்காளி, இரண்டையும் எண்ணையில் வதக்கி, மிக்ஸியில் அரைத்து தாளித்து வைத்துவிட்டேன். என் பேத்தி சங்கீதா "பாட்டி, வெங்காய சட்னி சூப்பர்" என்றாள்.

- சீதாசங்கர்

ருந்தாள்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை.

ஒரு கிராம் குறைவாய் மூணு சவரனில் நியூ மாடல் சங்கிலி எடுத்து வந்தார்கள். உறுதியாய், பளபளத்த செயினைக் கையில் எடுத்ததும், ராதிகாவின் கண்கள் ஆனந்த கரப்பெடுத்தது. நெகிழ்வாய் அவள் கைப்பற்றி ஆறுதல் சொன்னார்.

"என்னங்க இதுவே பத்தாயிட்டதே! மேற்கொண்டு என்ன செய்யப் போறீங்க...?"

"ராதி, கவலையை விடு. உன்கிட்ட ஏதாவது 'அஞ்சறைப் பெட்டி இருக்கா?'"

"அதானே பார்த்தேன். என் டிபார்ட்மெண்டுக்கு ஏண்டா இன்னும் வரலைன்னு பார்த்தேன். இருக்குங்க. ஆயிரம் தேறும்!"

"போதுமே! ராதி, அள்ளித் தர எடத்துல கிள்ளியாவது தரணும். அப்பத்தான் எல்லாருக்கும் திருப்தி."

அவர்கள் பேச்சை இடைமறித்தாள் அம்மா.

"சோமா, பட்சணம் பண்ணலியா? இன்னும் நாலஞ்சு நாள்கூட இல்லை. புதுசு எடுக்கலை. வீடு ஒதுக்கலை. பட்சணம் பண்ணலை! என்னடா இது எல்லாரும் தேமேன்னு இருந்தா எப்படி?"

"என்ன பெரிய வேலையா...? பண்ணிடலாம்மா..." என்றார்.

மறுநாள் ஜவுளி பிரச்னை தீர்ந்தது. கிட்டத்தட்ட இரண்டாயிரம் மேலும் காலியாகி இருந்தது. உடன் தான் வாக்கைக் காப்பாற்ற, ரேவதியிடம் ஐநூறும், முரளியிடம் ஆயிரமும் தந்தார். இருவரும் பெருமிதமாய் வாங்கிக் கொண்டார்கள். வாடகைப் பணம் இரண்டாயிரம் அத்தோடு சேர்ந்து போனது. இரண்டாயிரம் மளிகைக் கடையில் கரைந்து

போனது. கடையில் இருந்து திரும்பிய சோமநாதன் மனைவியிடம் சொன்னார்,

"ராதி, உன்னோட திறமையை வச்சு, அடுத்த சம்பளத் தேதி வரை இந்த சாமானை வச்சே ஓட்டிடு..." எனவும்,

"போதுங்க. நான் மேனேஜ் பண்ணிக்கறேன்" என்றாள்.

மறுநாள் இருவரும் கவிதாவை அழைத்து விட்டு வந்தார்கள். அம்மாவின் விருப்பப்படி அலமேலுவையும் போய் அழைத்தார்கள்.

முதல் நாளே இரு குடும்பங்களும் வந்து விட, வீடே அமர்க்களப்பட்டது. அலமேலுவின் ரெண்டு பிள்ளைகளும் வெடித்துக் கொளுத்திக் கொண்டிருந்தனர்.

"அலமு, நீ எனக்கு ஒரே தங்கை. அண்ணன் கடமைல ஏகப்பட்டது செய்யணும் உனக்கு. ஆனா, என்ன பண்ண எனக்கும் நிறைய பிரச்னை. உன்னை இத்தனை வருஷமா தீபாவளிக்கு அழைக்காம கூட இருந்துட்டேன். உனக்கு, பசங்களுக்கும், மாப்பிள்ளைக்கும் கூட ட்ரஸ் எடுக்கத்தான் ஆசை. முடியலைம்மா! அண்ணனோட சின்ன கிஃப்ட் இது"

ஒளிவுமறைவின்றி தன்னிலை சொல்லி தாம்பூலத் தட்டில் வெற்றிலை, பாக்கு, பழத்தோட ஆயிரம் ரூபாய் வைத்துத் தந்தான். அலமுவின் கண்கள் நிறைந்து விட்டது.

"அண்ணா...! உங்க அன்பு நெகிழ வைக்குது. எத்தனை சுமை வந்தாலும், சுகமா தூக்குற உன் இயல்பு எனக்குத் தெரியாதா...? அண்ணன்தான் செய்யணும், தங்கை எப்பவும் வாங்கணும்னு எந்த சட்டத்துல இருக்கு? கல்யாணமாகி இத்தனை வருஷம் கழிச்சு எங்களைக் கூப்பிட்டு கௌரவம் செய்ற பாரு அதுவே போதும்ண்ணா."

தன் பெட்டியில் இருந்து பையை எடுத்து வந்தாள். அண்ணன், அண்ணி இருவரிடமும் தந்தாள்.

"இது என்னால ஆன சின்ன கிஃப்ட். அண்ணாக்கு பேண்ட் - ஷர்ட். மன்னிக்கு ஒரு புடவை" அவள் தரவும் இருவரும் நெக்குருகிப் போனார்கள்.

"மாப்பிள்ளை, இது மூணாவது வருஷம் தான். சிறப்பாத்தான் செய்யணும். முடியலை மாப்பிள்ளை! பொங்கலுக்கு ட்ரஸ் எடுத்து ஜோரா செய்யறேன்..." இரண்டாயிரம் ரூபாயைத் தட்டில் வைத்துத் தந்தார்.

"நீங்க அன்பாக் குடுக்கிறீங்க. ஓ.கே. அதே போல நீங்களும் இதை மறுக்காம வாங்கிக்கணும்" பட்டென்று மாமனார் கைப்பற்றி மோதிரத்தை விரலில் அணிவித்தான். ஒரு சவரன் இருக்கும். முதன் முறையாக ஒரு மருமகன் மாமனாருக்கு தீபாவளி மோதிரம் போடுகிறான்!

நெகிழ்ந்து கரைந்து போனார் சோமநாதன்.

அன்பு எத்தனை உன்னதமானது. எத்தனை அழகானது. நாம் எத்தனையோ பேரிடம் அன்பு செலுத்தலாம். நம் மீது அன்பு வயப்படும் ஆத்மாவைக் காணும் போது இந்தப் பாழும் மனசு என்னமாய் படபடக்கிறது.

தீபாவளி கலகலப்பாக விடிந்தது. எண்ணெய்க் குளியல், பூஜை, புத்தாடை என்ற வழக்கமான சம்பவங்கள், உற்சாகமாய் நடந்தேறின. ஹாலில் அமர்ந்து இருந்த அம்மாவிடம் வந்தார் சோமநாதன். சங்கிலியை அம்மாவின் கையில் தந்தார்.

"அம்மா, உனக்கே தெரியும், ராதிகா எத்தனை நகையோடு வந்தான்னு. அவளோட உழைப்பால, தியாகத்தால நம்ப குடும்பம் எவ்வளவு முன்னேறிச்சுன்னு. அதுக்காகத்தான். இந்தாம்மா நீயே இதை உன் மருமக கழுத்துல போட்டு விடும்மா...!" மகன், உடன்பிறந்தவள் அனைவரையும் பார்த்துச் சொன்ன மகனை பூரிப்பாய்ப் பார்த்தாள்.

"சோமா, இதை அலமேலு கைல தந்து, தாலி கோர்த்து அவ கையாலேயே போட்டு விடச் சொல்லு. அவதாண்டா இதுக்கெல்லாம் உரிமை பட்டவ!"

அம்மாவின் சொற்படி அண்ணியிடம் மகிழ்ச்சியாக வந்த அலமேலு அவள் கழுத்தில்



முள்ளங்கி, முட்டைகோஸ், காலிப் பிளவர், நூல்கோல், பீட்ரூட் இவைகளை வாங்கும்போது இலைகளுடன் சேர்த்து வாங்க வேண்டும். இதன் இலைகளைச் சுத்தம் செய்து பொடிதாக அரிந்து பாசிப் பருப்பு சேர்த்துக் கூட்டு செய்யலாம், மேலும் சத்தான 'சூப்' தயாரிக்கலாம். இதில் உள்ள வைட்டமின் சத்துக்கள் காய்களில் உள்ளதைவிட அதிகம்.

- ஜெயந்தி நாராயணன்



பொட்டுக்கடலை உருண்டை பிடிக்கும்போது, வறுத்த வறுகடலை (இரண்டாக உடைத்தது) மற்றும் சிறிதாக நறுக்கிய மூந்திரியையும் சேர்த்துப் பிடித்தால் சுவையும், மணமும் கூடுதலாக இருக்கும்!

- போரூர் ஆர். சீதா

அணிவித்தான். அத்தனை பேரின் மத்தியில் ராதிகாவிற்கு லேசாய் வெட்கமாய் இருந்தது. ஆனால், சோமு, கம்பீரமாய் நின்றார். அவர் கண்களில் பரிபூரண சாந்தி! ஏதோ தலையாய கடமையை முடித்து விட்ட நிம்மதி. எல்லோர் கண்களிலும் அன்பால் நிறைந்த ஆனந்தக் கண்ணீர்.

மாலை விளக்கு வைத்து வீட்டை அலங் கரித்தார்கள். கூடிய ஒளி, பொட்டுப் பொட் டாய் மினு மினுத்தது. மாலை மங்கிய வேளையில் எல்லோரும் கோவிலுக்குக் கிளம்பிப் போனார்கள்.

அஷ்டலக்ஷ்மி கோயிலில் அம்பாள் தரி சனம் முடிந்து கடற்கரையில் வந்து அமர்ந் தார்கள். கூட்டம் நிரம்பிப் பெருகியது. ஒரு வேளை கடற்கரை மட்டும் இல்லாது போயிருந் தால் எத்தனையோ நடுத்தட்டு ஜீவன்கள் பொழுதுபோக்கிற்குத் தட்டுத் தடுமாறித்தான் போயிருக்கும்.

எல்லோரும் அலையில் கால் பதித்து விளை யாடிக் கொண்டிருக்க, அவர்களை விட்டு விலகி ராதிகாவும் சோமுவும் வெகு தள்ளி அமர்ந்தார்கள்.

கண்களை விலக்காது கழுத்தை பார்த்துக் கொண்டே இருந்த கணவனை, யாரும் பார்க் காது லேசாகக் கிள்ளினாள்.

''என்னது இது...! யாரும் பார்த்தா என்ன நினைப்பாங்க...? அவங்களுக்குத் தெரியுமா, நீங்க என்ன ரசிக்கலை. என் கழுத்துல கிடக்கற சங்கிலியை ரசிக்கிறீங்கன்னு. இந்தச் சங்கிலிக் காக எத்தனை கஷ்டப்பட்டு வேதனைப்பட்டு அவ்வளவு அவசியமான்னு கூடத் தோணுது.''

''ராதிகா ஒவ்வொரு மனுஷனுக்கும் சில கடமைகள் விதிக்கப்பட்டிருக்கு. முடிஞ்சளவு அதை அவன் நிறைவேத்தப் பார்க்கணும். பெத்தவங்களைப் பாதுகாக்கணும். பிள்ளைங்க எதிர் காலத்தை நல்லபடி வடிவமைச்சு தரணும். கட்டின மனைவியைக் கண்கலங்காது காப் பாத்தணும்.

சோறு போடறதோட பெத்தவங்களோட கடமை முடியுதுன்னு அர்த்தமில்லை. ஒவ்வொருத்தரோட நியாயமான ஆசைக்கும் மதிப்பு தரணும். அதனாலதான் அம்மா, முரளி, கவிதா, ரேவதி, எல்லோருடைய ஆசைக்கும் மதிப்பு தந்தேன். என்னாலான அளவில் முயற்சி செய்தேன். அது என்னுடைய கடமை!

ஆனா உன் கழுத்துல போட்ட சங்கிலி கடமையில்லை. அது கணவனோட தன் மானம்! ஒரு ஆணுடைய கௌரவம் அவன் மனைவி நடத்தையிலும், அவனுடைய மதிப்பு அவன் மனைவி நாக்கிலும், அவனுடைய உயர்வு அவளின் இதயத்திலும், அவனுடைய ஆரோக்கியம் அவளின் கையிலும், அவ னுடைய ஆயுள், அவள் அரவணைப்பிலும், அவனுடைய சந்ததி அவளின் வயிற்றிலும் நிர்ணயிக்கப்படுது.

எனக்காக நீ எவ்வளவோ தந்திருக்க, நான் பதிலுக்கு எப்படி என்னை நிரூபிக்க? அதனால ஒரு சின்ன அன்பளிப்பு அவ்வளவே.

ஒரு கணவனாய் நான் இன்னும் நிறையச் செய்யணும். இது ஒரு ஆரம்பம்தான். கழுத்து நிறைஞ்ச நகையோட வந்தே. முப்பது வருஷம் ஆகப் போகுது. இத்தனை நாளா வெறுமை யாதானே நின்னே! எத்தனை பொறுமை! அதுக்காகவாவது ஒரு அன்பளிப்பு தர வேண் டாமா...? இனியாவது நான் நிரூபிக்க வேண்டாமா?''

பேசிக் கொண்டே போன கணவனை வியப்போடு பார்த்தாள் ராதிகா.

'தங்கச் சங்கிலி மின்னும் பைங்கிளி தானே கொஞ்சியதோ...'

அவர் அவளுக்கு மட்டுமாய் பாட, அவள் வெட்கமாய் முகம் மூடிச் சிரித்தாள்.

''டீ ரேவா, கவிதா வாங்கடீ சீக்கிரம்! காலைல கல்யாணம் பண்ணிட்ட புது ஜோடி ஒண்ணு இங்க ரொமான்ஸ் பண்ணிட்டு இருக்கு...!'' அலமேலு சத்தம் போடவும், எல்லோரும் இவர்களை நோக்கி ஓடி வர இருவரும் எழுந்தோட முயற்சித்து, பலனின்றி அமர்ந்து விட, அங்கோர் ஆனந்த ராகம் இசைந்து, பல அழகான வானம்பாடிகள் அரங்கேற்றம் ஆயின.

முதுமையும் ஆனந்தமே!

"பெண்ணுக்கு ஆண் இளைப்பில்லை காண்!"





என்ன, தலைப்பு வியப்பாக இருக்கிறதா? கும்பகோணம் ஜெயராமன் இப்படித்தான் வியக்க வைக்கிறார். இவர் தஞ்சாவூர்ப் பாணி ஓவியக் கலையைத் திறம்பட கற்றுத் தேர்ந்து தன்னுடைய முதுமையை(?) ஒரு பொருட்டாகக் கருதாமல் இதைப் பொழுது போக்காக மட்டுமல்லாமல், ஈடுபாட்டுடன் கூடச் செய்து வருகிறார்.

கிட்டத்தட்ட 65 வயதாகும் இவர் மனதளவில் இளமையோடு செயல்படுகிறார். பணிக்காலத்தில் தஞ்சாவூர் பாணி ஓவியங்களைப் பயின்றார்.

இந்தவகைப் படங்கள் செய்ய எவ்வாறு ஆர்வம் ஏற்பட்டது என வினவியபோது. "சுமார் 20 வருடங்களுக்கு முன்னர் என் குடும்ப நண்பர் ஒருவர் டெல்லியிலிருந்து பணத்தை அனுப்பி மூன்று படங்கள் வாங்கி அனுப்பச் சொன்னார். இதைப் பற்றி எதுவும் அறியாத நான் தஞ்சைக்குச் சென்று விலை விசாரித்தபோது படம் ஒன்று ரூ 1200 முதல் ரூ 25000 வரை விலையாகும் என்றறிந்தபோது அதிர்ச்சியடைந்தேன். இதை ஏன் நாமே செய்ய கற்கக் கூடாது என எண்ணிக் கற்றேன்" என்கிறார்.





"ஆனால் கற்றுக் கொள்ள தூண்டுகோலாகவும், நல்ல ஒரு மராட்டியரை ஆசானாகவும் வழிகாட்டியது கலைக் காவலர் பூண்டி ஐயா வாண்டையார் தான்" என்பதையும் நன்றியறிதலோடு சொன்னார்.

சுயஆர்வத்துடனும், முயற்சியுடனும் அந்த மராட்டியர், "சொல்லிக் கொடுத்து வராது; தினமும் நான் செய்வதை வந்து பார்" என்று கட்டளையிட்டதை சிரமேற்கொண்டு தினமும் குடந்தையிலிருந்து தஞ்சைக்குப் பயணித்து சிரமப்பட்டதை நினைவுகூர்கிறார். ஸ்ரீ காஞ்சி பெரியவாளின் ஆக்ஞைப்படி பல மாணாக்கர்களுக்கு இன்று பயிற்சியும் அளித்து வருகிறார்.





இதற்கான தங்க ரேக்குகளையும், கற்களையும் சென்னையிலிருந்து வாங்கி வருவதாகக் கூறும் இவர் இக் காலத்தில் இக் கலையை மலிவு படுத்தி, தனிநபர் கற்பனை அதிகமாகி விட்டதாகவும் வருத்தப்படுகிறார். தஞ்சாவூர் படங்கள் என்றாலே தனித்துவம் மிக்கதாய் வெண்ணைத்தாழி கிருஷ்ணர், ராமர் பட்டாபிஷேகம், ஆலிலை கிருஷ்ணர், ராதா ருக்மணியுடன் கிருஷ்ணர், கஜலக்ஷ்மி, சிவகாமியுடன் நடராஜர் என்று வெகுசொற்பமான படங்களே அடங்கும்" என்கிறார்.

டீச்சராக உள்ள மனைவிக்காகக் காத்திராமல் வீட்டு வேலைகளையும், திறம்பட நிர்வகிப்பவர். இம் மனிதருக்கு மூன்று பெண்கள்.

இக் காலத்தில் சிறு வயதிலேயே இடுப்பு வலி, முழங்கால், கழுத்து வலி என்று அவதிப்படுபவர்கள் மத்தியில் இந்த வயதிலும் சுறுசுறுப்புடன் செயல்படும் இவரைப் போன்றவர்கள் இளைஞர்களுக்கு நல்ல வழிகாட்டிகளே அல்லவா?



— லலிதா வரதராஜன்



'மதுபானி' வரையும் மங்கையர்கள்

நமது பெண்களே பாரம்பரியத்தையும், கலாச்சாரத்தையும் பிரதிபலிக்கும் கலைகளைக் கற்று இன்றைக்கும் காப்பாற்றி வருகிறார்கள் என்று சொல்லலாம். அதிலும் கிராமப் பெண்களும், பழங்குடிப் பெண்களும் பலவகை கைவினை கலைகளில் மிகவும் தேர்ச்சி பெற்றவர்களாகவே விளங்கியுள்ளனர். இந்த வகையில் நமது பாரம்பரியமிக்க கலைநயமிக்க பொருட்கள் உலகெங்கும் பிரசித்தம். இவற்றில் பல கலைகள் தற்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அழிந்து கொண்டு வருகின்றன. இவற்றைப் பாதுகாக்கவும் தற்கால இளைய சமுதாயத்திற்கு இந்த அரிய கலைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும் தேசிய நாட்டுப் புறவியல் உதவி மையம் பெரும் முயற்சி எடுத்து வருகிறது.

அவ்வகையில் பிஹார் மாநிலத்தின் பழங்குடி இனத்தவரின் பரம்பரைச் சொத்தாகக் கருதப்படும் மதுபானி ஓவியங்களைப் பற்றிய கண்காட்சி மற்றும் பட்டறைப் பயிற்சி ஒன்றை சமீபத்தில் சென்னை அருங்காட்சியகத்தில் ஏற்பாடு



செய்திருந்தது இந்த மையம்.

இதில் பிரதான ஓவியர்களான சாந்தி தேவி, முத்ரிகா தேவி, பூல்மாயா தேவி மூவரும் தங்கள் இனத்தவரின் பாரம்பரியக் கலையை பலருக்கும் கற்றுத் தந்தனர். தாங்கள் வரைந்த ஓவியங்களையும் பார்வைக்கு வைத்திருந்தனர்.

பழங்குடி கலைகளை பொக்கிஷமாக

பாதுகாப்பதில் பீகார் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. அங்கும் பெண்கள் தான் பழங்குடி பாட்டுக்கள், கதைகள், கலைகள் கைத் தொழில்களை பாதுகாத்து வருகின்றனர். இன்றும் இதை நம் கிராமங்களிலும் காணலாம். அங்கு பழங்குடி இனங்களில் ஒரு பெண் திருமணமானவுடன் பிறந்த வீட்டுச் சீதனமாக இந்த மதுபானி ஓவியங்களை எடுத்துச் செல்கிறாள்.



மதுபானி என்றால் 'தேன் அடவி' என்று பொருள். இந்த ஓவியங்களில் புராணக் கதைகள்தான் முக்கிய அம்சம். இயற்கை வண்ணங்களில் காகிதத்தின் மேல் பசுஞ்சாணம் பூசப் பெற்ற அடித்தளத்தில் வரையப் படுகிறது. இதில் மூன்று பிரிவுகள் உண்டு. காயஸ்தா, அந்தனர், பச்சை குத்திக் கொள்ளும் இனம் என்று. இந்த மூன்று பெண்மணிகளும் தனித்தனியே இந்தப் பிரிவுகளில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. படிப்பு வாசனையில்லாத அவர்கள் கைகளில்தான் எத்தனை திறமை! எழுதுகோல் பிடிக்காத அந்தக் கைகள் தூரிகையைப் பிடித்துத் தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தியிருந்தன ஓவியங்களில்.

மதுபானி கலை முதலில் தோன்றுவதற்குக் காரணம் - பெண்கள் தங்கள் சமயம் சார்ந்த ஆசைகளை கடவுளுடன் இணைவதற்கு விருப்பமாக தங்கள் எண்ணங்களை, உணர்ச்சிகளை சித்திரமாக வெளியிட்டதுதான் என்கின்றனர். ஓவியம் தெய்வீகமான ஆசையை நிறைவேற்றும் என்பது இவர்களது நம்பிக்கை. இவர்கள் பயன்படுத்தும் வண்ணங்களை வைத்து இவர்கள் எந்த இனம் என்பது அறியப்படுகிறது. பிராமணர்கள் இளம் சிவப்பு, பச்சை, மஞ்சள், நீலம், கருப்பு போன்ற வண்ணங்களை உபயோகப்படுத்தினர். உயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்கள், கோபர்கார், சுவர் சித்திரங்கள், தாவர சித்திரங்கள் வரைபவர்களாக உள்ளனர்.

கோபர்கார் மிகப் பெரிய சுவர் சித்திரம். இந்த வகை ஓவியம் பெரும்பாலும் மணவறையின் படுக்கை அறையை அழகுபடுத்தும் சுவர்ச் சித்திரங்களாக அமைந்திருக்கிறது. இணையும் கிளிகள், ஆண், பெண் பறவை நேர்முகச் சந்திப்பு, நெய்யப்பட்ட பாய், இணைந்த ஆண் பெண் பாம்புகள், இலை வீடுகள், மாய சக்தியுள்ள தெய்வங்கள் போன்ற உருவங்களை பெண்கள் நல்ல நாளாகப் பார்த்து மணவறையில் அரிசிக் குழம்பை பயன்படுத்தி சுவர்ச் சித்திரங்களைாகத் தீட்டுகின்றனர். இந்தச் சின்னங்கள் வாழ்வின் வளத்தைக் குறிக்கும் அடையாளங்களாக வரையப்படுகிறதாம்.



காயஸ்தா ஓவியங்களில் கருப்பு, சிகப்பு ஆகிய இரண்டு வர்ணங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. தாமரை, மூங்கில் தோட்டம், மீன், ஆமை, கிளி, பறவைகள் போன்றவற்றை அழகாக வெளிப்படுத்துகிறது இந்த ஓவியம்.

அந்தணர் பரம்பரை ஓவியங்களில் புராணங்களும், காவியங்களும் இடம் பெறுகின்றன. தெய்வங்கள், தெய்வீகக் குறியீடுகள் காணப்படுகின்றன. இவை

செடிகளைச் சுற்றி முட்டை

'செடிகளைப் பாதுகாக்க முட்டை ஓட்டில் உள்ள கால்ஷியம் ரொம்ப நல்லது' என்று எந்த மஹானுபாவன் சொன்னார் என்று தெரியவில்லை. நிறைய வீடுகளில் முட்டை ஓட்டைச் சிறிதும் பெரிதுமாக உடைத்து அப்படியே ரோஜாத் தொட்டிகளிலும் மற்றத் தொட்டிகளிலும் கொட்டித் தோட்ட அழகையும், செடிகளின் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை போன்றவற்றையும் கூடவே கெடுக்கின்றனர். எறும்புகள் இதில் இஷ்டமாய் ஊர்வலம் போகின்றன. சரியான முறை இதோ -

முட்டை ஓடுகளைச் சேகரித்து (முடியாதவர்கள் தெருவோரங்களில் ஆம்லெட் விற்பவர்களிடம் சொன்னால் எடுத்து வைப்பார்கள்) மிக்ஸியிலோ அல்லது அம்மியிலோ நன்கு பொடி செய்து வெய்யிலில் காய வைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதைத் தேவைப்பட்ட பொழுது தண்ணீரில் ஊறவைத்து (ஒரு நாள் முழுக்க ஊற வேண்டும்) அந்த நீரை லேசாகக் கலக்கித் தெளிவாக செடிகளுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றவும். எறும்பும் வராது. செடிகளும் பார்வைக்கு அழகாக (முட்டை ஓடுகள் புடை சூழ இல்லாமல்) வளரும்.

முட்டை வேக வைத்த நீரைக் கூட நன்கு ஆறிய பின்னர் செடிகளுக்கு ஊற்ற செழிப்பான செடிகள் உங்கள் வசம்.

வீட்டில் மீன் வளர்க்கிறீர்களா? ரெண்டு மாங்காய் ஒரே கல்லில். அந்த மீன் தொட்டித் தண்ணீரை செடிகளுக்கு விட்டால் செடிகள் ஆரோக்யமாக வளரும்.

மின் காந்தங்கள் கொண்டு, காந்த நீர் தயாரித்தால், அந்தக் காந்த நீரை சிறிய அளவுகளே, 50 மி.லி. 100 மி.லி. அளவுக்கு மிகாமல், செடிகளின் அளவுக்கேற்ப ஊற்றலாம்.

- உமா மஹேஸ்வரி

பெரும்பாலும் காகிதங்களில் தீட்டப்படுகின்றன.

பச்சை குத்தும் ஓவியம் பழமையான ஓவியமாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த ஓவியம் பொதுவாக கோட்டுவர்ண ஓவியங்களாக இருக்கிறது. கருப்பு வர்ணத்தில் தீட்டப்படும் இந்த ஓவியங்களில் பல உருவங்கள் இடம் பெறுகின்றன.

ஆரம்பத்தில் இந்த மரபு ஓவியங்களைப் பெண்கள் பகிரங்கமாக தீட்டுவதில்லை. தங்களுக்குள் ரகசியமாகவே வைத்து வாழ்ந்து வந்தனர். 1966-களில் ஏற்பட்ட கொடிய பஞ்சம் காரணமாக பீகாரில் மிதிலையைச் சுற்றி பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்பட்டது. இதனால் பெண்கள் தங்கள் கலைகளை கையால் செய்த காகிதத்தில் தீட்டி வியாபாரப் பொருட்களாக்கினர். அகில இந்திய கைத் தொழில் வாரியமும், பீகார் அரசும் இவர்களை மேலும் ஊக்குவித்து இவர்கள் கலைகளை வெளி உலகுக்குக் கொண்டு வந்தன.

தங்கள் பரம்பரைச் சொத்தாகக் கருதப்படும் இந்த மரபு ஓவியங்களை எல்லோரும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற உயர்ந்த நோக்கத்தோடு வெளிப்படுத்தி இருக்கும் இந்த மூன்று பெண்மணிகளையும் நிறைய ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

சாந்தி, மூத்ரிகா, பூல்மாயா மூவரும் கூட்டாகச் சேர்ந்து பல கண்காட்சிகளை நடத்தியுள்ளனர். தங்கள் குடும்பத்தையும் கவனித்துக் கொண்டு இப்படி வெளியிடங்களிலும், பல ஊர்களிலும் தங்கள் பாரம்பரியமிக்க கலையைப் பறைசாற்றி வருகின்றனர்.

- ஷாந்தி

படங்கள் : **ராஜு நாராயண்**

வீணாகும் புளித்தமோரில் வெண்கல, பித்தளை விக்கிரகங்களை ஊறவிடுங்கள். அதிகம் நீங்களும் தேய்க்க வேண்டாம். 'பளிச்' சென்று இருக்கும்.

- எஸ்ஸார்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், வரும் தீபாவளி திருநாளில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 150 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும், ஒரு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவங்கப்பட்டுள்ளது.

தீபாவளி திருநாளில்

★குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

★குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்தர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை, அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

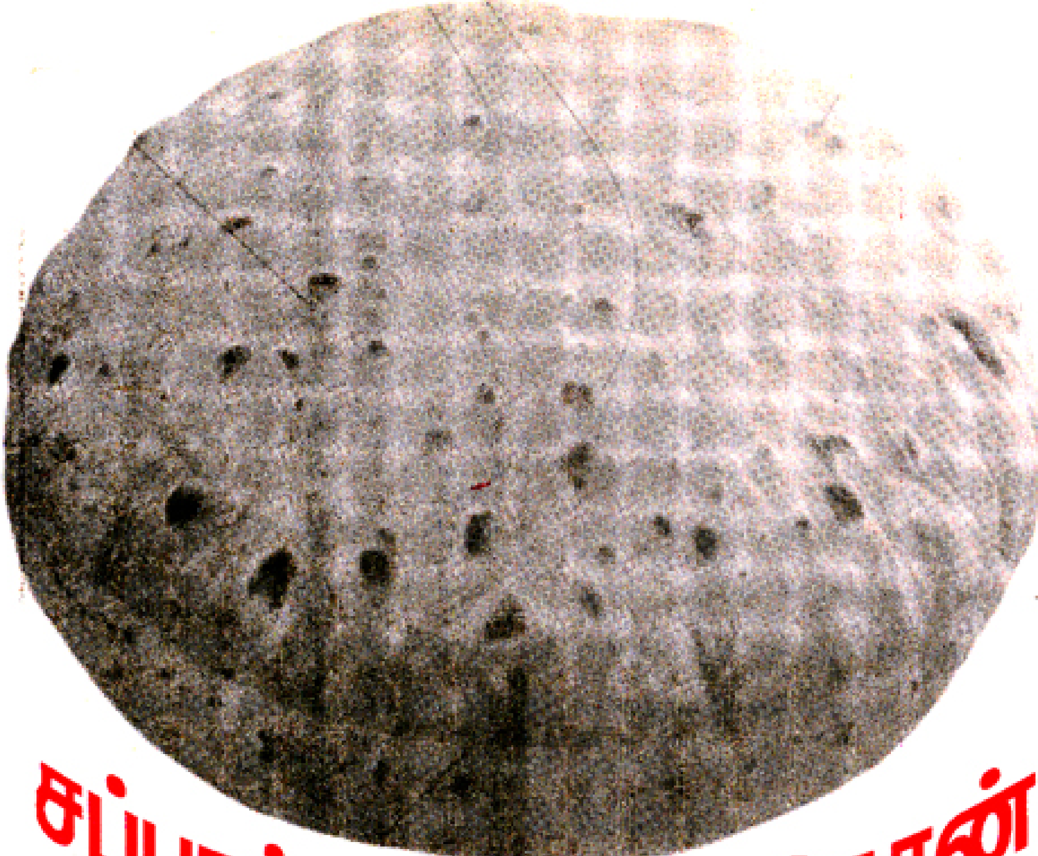
● காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
● மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
● இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
● பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	750/-
● ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	9,000/-
● குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்



சப்பாத்தி சப்பாத்திதான்!

உடல் உரமேற கோதுமைப் பண்டங்கள் சாப்பிடுவது நல்லது. சப்பாத்தியில் பல வகைகள் பலருக்கும் தெரிந்திருக்கும். இருந்தாலும் சில நுணுக்கங்களை அறிந்த குஜராத்தி என்பதால் அவற்றை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன் –

பொதுவாக சப்பாத்தி நன்றாகவும், மிருதுவாகவும் வரவேண்டும் எனில் அதை நன்றாகப் பிசைவதில்தான் இருக்கிறது. கோதுமை மாவில் தேவைக்கேற்ற உப்பையும் சீரகத்தையும் பொடித்துக் கலந்து, அதில் எண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக விரல்களால் கலந்து கொள்ள வேண்டும். அதில் இளஞ்சூடு நீரைக் கலந்து நன்றாக எல்லா விரல்களாலும் "மசாஜ்" செய்து பிசைய வேண்டும். பிசையும் (மசாஜ் செய்யும்) நேரம் மட்டும் 10 – 15 நிமிடங்கள் இருக்க வேண்டும். பின்னர் அதை காற்றுப் புகாத பாத்திரத்தில் வைத்து மூடி, குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது ஊறிய பின் எடுத்து சப்பாத்தி செய்ய மிக மிக மிருதுவான சப்பாத்திகள் கிடைப்பது உறுதி. ஜீரகம் விரும்பாதவர்கள் போட வேண்டாம்.

சப்பாத்தி இடும் முறை :

ஒரு உருண்டை மாவை கையில் நன்றாக உருட்டி அழுத்தி, கோதுமை மாவில் தோய்த்து, பின் சப்பாத்திக் கட்டையால் லேசாக, அழுத்தம் கொடுக்காமல் தேய்க்கத் தேய்க்க மாவு உருண்டை அப்பள சைஸில் வரும்போதே தானாகவே வட்டமாக நகர ஆரம்பிக்கும். அடிக்கடி கோதுமை மாவில் தோய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் கட்டையில் ஒட்டாமல் வட்டமாக நகரும். இதனால் நடுவிலும் ஓரங்களிலும் ஒரே அளவு 'திக்'னெஸ் கிடைக்கும். நடுவில் குழிவாகவோ அல்லது மாவு மடங்கியோ இடப்பட்டால் ஃபுல்கா (அ) சப்பாத்தி நல்ல உப்பலாக வராது. இது எல்லோருக்கும் செய்ய, செய்ய பயிற்சியில் வந்து விடும். நல்ல மெல்லிய சப்பாத்தி கிடைக்கும்.

சப்பாத்தி சுடும் முறை :

தவா நல்ல சூடானதும் இட்ட சப்பாத்தி மாவைப் போடவும். தணல் 'சிம்'மில்லேயே இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இப்போது தவாவை தொட்டிருக்கும்

பகுதி நெ. 1 என்றும், மேல் பாகம் நெ. 2 என்றும் கொள்வோம். உ-ம் பக்கம் லேசாக பச்சை தன்மை போய் சிறு சிறு வெள்ளைக் கொப்புளங்களாக கட்ட தருணம் திருப்பிப் போடவும். 2ம் பக்கம் கருகாமல், 1ம் பக்கத்தை விட கொஞ்சம் அதிகமாக ரோஸ்ட் ஆக வேண்டும்.

இந் நிலையில் 1-ம் பக்கத்தில் எண்ணெய் விட்டுத் தணலைப் பெரிதாக்கி திருப்பிப் போட தவாவின் சூட்டில் நன்றாக பூரி போல் முழுவதும் உப்பலாக வரும். உடனே 2ம் பக்கத்தைத் திருப்பிப் போட்டு அந்த எண்ணெய் பசையிலேயே நன்றாக வறுத்தெடுக்கலாம். இது சாதாரண எண்ணெய் உபயோகித்துச் செய்யும் சப்பாத்தி.

எப்பொழுதும் சப்பாத்தி செய்யும் போது தோசை திருப்பியையோ அல்லது ஜாரணியையோ செங்குத்தாக வைத்து சப்பாத்தியை அழுத்துவதாக நினைத்து அதில் ஓட்டை விழ வைக்கக் கூடாது. அவ்வாறு செய்வதால் சப்பாத்தி பூரி போல் உப்பலாக வராது. தோசை திருப்பியையோ, (அ) ஜாரணியையோ ப்ளாட்டாக வைத்து லேசாக அழுத்தம் கொடுத்தால் போதுமானது. இட்ட மாவை தவாவில் போடும்போதே எண்ணெய் ஊற்றக் கூடாது. அவ்வாறு வெந்தால் அரைகுறையாக வெந்து நேரமான பின் கெட்டி ஆகிவிடும்.

சப்பாத்தியின் வகைகள் :

இனி சப்பாத்தியின் வகைகளைப் பார்ப்போம். ஃபுல்கா, பாக்ரி, காக்ரா, டபுள் ரோட்டி, த்ரிகோண் சப்பாத்தி, சதுர சப்பாத்தி, சுருள் சப்பாத்தி, மசாலா சப்பாத்தி...

ஃபுல்கா :

இதை கக்கா சப்பாத்தி என்றும் சொல்வர். கோதுமை மாவில் உப்பு, எண்ணெய், நீர் (அ) பால் மீந்து விட்டால் வெறும் பால் விட்டும், அல்லது நீருடன் பால் கலந்தும், இளஞ்சூடாக்கி கலந்து, பிசைந்து அரை மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். சப்பாத்தி இட்டு சுடும் முறையில் சொன்னது போல் செய்து எண்ணெய் விடாமல் 1ம் பக்கத்தை (கேஸ், அடுப்பிலும் செய்யலாம்) தணலைப் பெரிதாக்கி தவாவிலிருந்து எடுத்து தணலின் மேல் நேரடியாக இடுக்கியால் போட நன்கு உப்பலாக வரும். கருக விடாமல் எடுத்து 1ம் பக்கத்தில் நெய் தடவி வைக்க மிருதுவாக இருக்கும். 2-ம் பக்கத்தைத் தணலில் போட வேண்டாம். சரியான முறையில் உப்பலாக வரவில்லை என்றால் மட்டுமே 2ம் பக்கத்தைத் தணலில் போடவும்.

பாக்ரி :

ஃபுல்காவையே தவாவிலேயே, தணலின் மேல் போடாமல், 1ம் பக்கத்தை தவாவைத் தொட்டிருக்குமாறு திருப்பிப் போட்டு, 2ம் பக்கத்தில் நல்ல சுத்தமான கைத்துணியைக் கொண்டு லேசாக அழுத்தம் கொடுக்க தானாகவே உப்பலாக வரும். (இதுவும் டயட்டில் இருப்பவர்களுக்கு நல்ல உணவாகும்.) உடனே தணலை 'சிம்'மில் வைத்து 2ம் பக்கத்தையும் ஒருமுறை ரோஸ்ட் செய்து எடுக்கவும்.

காக்ரா : பாக்ரியையே இன்னமும் மெலிதாக இட்டு இரு பக்கமும் பிஸ்கெட் போல் ரோஸ்ட் செய்ய வேண்டும். இதில் நெய் தடவி தோசை மிளகாய்ப் பொடி தூவி சாப்பிட வித்தியாசமான சுவை கொடுக்கும்.

டபுள் ரோடி :

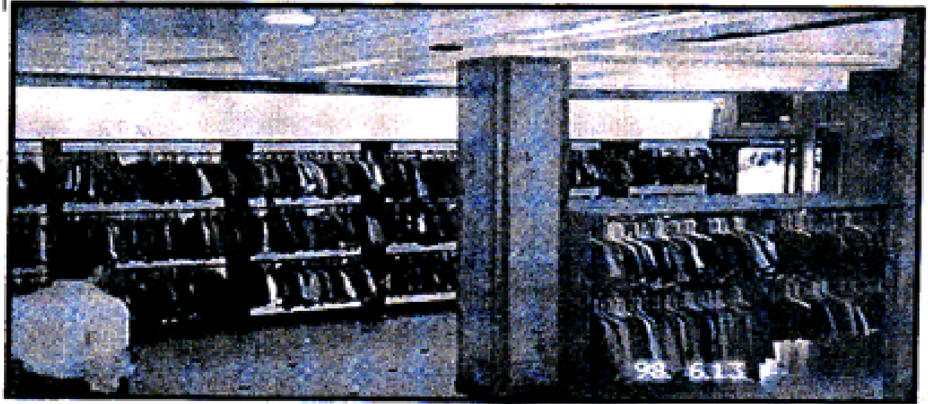
பிசைந்த சப்பாத்தி மாவிலிருந்து பூரிக்கு எடுப்பது போல் சிறு உருண்டைகளாக இரண்டினை எடுத்துப் பூரி சைஸில் இடவும். இரண்டு பூரிகளின் மேலும் லேசாக எண்ணெய் தடவி ஒரு பூரியின் மேல் கோதுமை மாவை பரப்பி மற்றொன்றின் மேல் படுமாறு வைத்து இட வேண்டும். அதாவது எண்ணெய் தடவிய பாகமும், எண்ணெய் தடவி மாவில் தோய்த்த பாகமும் ஒன்றன் மீது ஒன்று படும்படி வைத்து இட வேண்டும். லேசாக இட, இட சப்பாத்தி பெரியதாக வரும்.

இனி தவாவில் போட்டு எண்ணெய் விடாமல் இரண்டு பக்கமும் ஒரே மாதிரி முழுமாக கருக விடாமல் சுட்டெடுக்க வேண்டும். தவாவிலிருந்து எடுத்து சப்பாத்தி தேய்க்கும் பலகையிலோ (அ) சமையல் மேடையின் சுத்தமான பகுதியிலோ இந்த சப்பாத்தினை வேகமாக மேலிருந்து கீழாக வீசி அடிக்க அது தானாகவே இரண்டாகப் பிரியும். அப்படி ஒட்டாமல் பிரிந்தால் சப்பாத்தி உள்ளேயும் நன்றாக வெந்திருப்பதாக அர்த்தம். இதன் மீது தேவையுள்ளவர்கள் நெய் தடவி, கர்சீப் மடிப்பது போல் முக்கோணமாக மடித்து வைத்து விடலாம். இந்த மிருதுவான சப்பாத்திகளை தாலுடன் தொட்டுச் சாப்பிடலாம்.

வெங்காய பஜ்ஜி செய்யும் போது வெங்காயத்தை சிறிதளவு வதக்கி விட்டு பின்னர் பஜ்ஜி செய்தால் வெங்காயம் வட்ட வட்டமாக பிரிந்து வராது.

— ஆர். மீனாட்சி




98 6.13





HANDE HOSPITAL

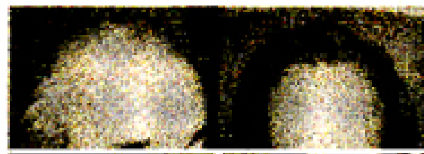
MAKING QUALITY CARE AFFORDABLE

சுஷ்ருதா பிளாஸ்டிக் மற்றும் காஸ்மெடிக் சர்ஜரி சென்டர்

A Speciality Surgical Centre



மூக்கை மாற்றியமைத்தல்



முடி மாற்றியமைத்தல்



ஆண்களுக்கு பெண் போல் மார்பகம் இருத்தல்

அழகிற்கு அழகு சேர்ப்பாற் போல் மூக்கு மற்றும் முடி மாற்றியமைத்தல், முகம் / உதடு / மார்பகங்கள் அழகுப்படுத்தல் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகள் இப்போது நடுத்தர வர்க்க மக்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் மிகச்சிறந்த, அதி நவீன முறையில் செய்யப்படுகிறது.

மேலும் காஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜி அறுவை சிகிச்சை, ● லேப்ராஸ்கோபி (பித்தப்பை கல்/ குடல்வால் நீக்கம்) ● லிப்போ சக்ஷன் (கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுத்தல்), ● கைனே கோமஸ்டியா (ஆண்களுக்கு பெண் போல் மார்பகம்) ● ரீகன்ஸ்ட்ரக்டிவ் ● மேக்ஸிலோ பேஷியல் சர்ஜரி மற்றும் ● தீப்புண் ● புற்றுநோய் ● யானைக்கால் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகளும் மிகச்சிறந்த முறையில் செயலாற்றப்படுகிறது. ● 24 மணி நேர அவசர சிகிச்சை பிரிவும் உள்ளது.

ஹண்டே மருத்துவமனை

45, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, ஷெனாய்நகர், சென்னை-30.

Phone: 6442517, 6449422, 6447538, 4853290.

E-mail : hande@md2.vsnl.net.in Website : http://www.handehospital.com

த்ரிகோண் சப்பாத்தி :

சப்பாத்தியை வட்டமாக இட்டு அதன் மீது முழுவதும் லேசாக எண்ணெய் தடவி அதை அரையாக மடிக்கவும். மீண்டும் மடித்த பாகத்தில் எண்ணெய் தடவி அதையும் அரையாக அதாவது முக்கோணமாக மடிக்கவும். இதனை கோதுமை மாவில் தோய்த்து எல்லா பக்கமும் ஒரே மாதிரியான 'திக்'னெஸ் இருக்கும்படி இட்டு எண்ணெய் விட்டு சப்பாத்தி சுடும் முறையில் சொல்லியபடி சுடவும். பரோட்டா போல் மடிப்பு, மடிப்பாக அதாவது 3 மடிப்பாக எடுக்க வரும். எண்ணெய் தடவுவதால் கூடுதல் சுவை கிடைக்கும் இந்த வகை சப்பாத்தியில்.

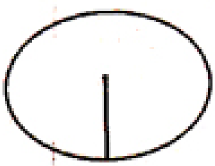
சதுர சப்பாத்தி :

த்ரிகோண் சப்பாத்தியைப் போல், முதலில் வட்டமாக இட்ட மாவை எண்ணெய் தடவி மேலும் கீழும், பக்கவாட்டுகளிலும் மடித்துச் சதுர வடிவமாக மடித்துப் பெரிதாக இட்டு எண்ணெய் விட்டு சப்பாத்தி செய்யலாம்.

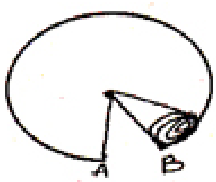
சுருள் சப்பாத்தி :

வட்டமாக இட்டு எண்ணெய் தடவி அதன் மீது கோதுமை மாவை தூவி நடுப் புள்ளியிலிருந்து ஆரமாக கத்தியால் கீறவும். (படம் : 1). அந்த இடத்திலிருந்து சுருட்டினால் கூம்பு வடிவ சுருளாக வரும். (படம் – 2). அந்த கூம்பினை மேலிருந்து கீழாக ஒரு அழுத்தம் கொடுத்து அதனை வட்ட வடிவமான சப்பாத்தியாக இட்டு எண்ணெய் விட்டுச் சுட வித்தியாசமான சப்பாத்தி கிடைக்கும்.

படம் 1



படம் 2



மசாலா சப்பாத்தி வகைகள் :

மசாலாவில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. ஒன்று டிரை மசாலா. மற்றது வெட் மசாலா.

டிரை மசாலா :

உப்பு, பெருங்காயப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி., மஞ்சள் பொடி, ஜீரகப் பொடி, இவற்றை கோதுமை மாவுடன் சேர்த்து, எண்ணெய் + இளஞ்சூடான நீர் + 1 சின்ன குழிக் கரண்டி அளவு தயிர் சேர்த்துப் பிசைந்து 'சுக்கா'வாக இல்லாமல் எண்ணெய் விட்டு சப்பாத்தியை ரோஸ்ட் செய்ய வேண்டும். இந்த மாவுடன் வெள்ளை எள், ஓமம் இவற்றைப் பொடிக்காமல் முழுதாய் போட்டு சப்பாத்தி செய்ய நல்ல சுவை கொடுக்கும். ஓமம் பிடிக்காதவர்கள் தவிர்த்து விடலாம்.



ரவா லாடு செய்யும் போது ரவையோடு சிறிதளவு பால் பவுடரையும் சேர்த்தால் சுவை பிரமாதமாக இருக்கும்.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

வெட் மசாலா :

பூண்டு, இஞ்சி, ப. மிளகாய், உப்பு, மஞ்சள் பொடி ஆகியவற்றை மாவில் சேர்த்து, எண்ணெய் + தயிர் (அ) மோர் ஒரு சிறிய குழிக்கரண்டி அளவு + இளஞ்சூடு நீர் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து எண்ணெய் விட்டு 'ரோஸ்ட்' செய்ய பட்டான சப்பாத்தி கிடைக்கும். வெட் மசாலா போட்டுச் செய்யும் போது ஓமம் + வெள்ளை எள் சேர்த்துச் செய்தால் சூப்பர் ருசியாக இருக்கும்.

சில நேரங்களில் நம் வீட்டில் மாங்காய் (அ) எலுமிச்சை ஊறுகாயில், காய் தீர்ந்து மசாலா மிஞ்சி விடும். அந்த மசாலா விழுதை கோதுமை மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து எண்ணெய் விட்டு ரோஸ்ட் செய்து சப்பாத்தி செய்தால் தொட்டுக் கொள்ளக் கூட எதுவும் வேண்டாமல் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

நாம் சமைத்த கூட்டு, பொரியல் இவைகள் மீந்து போனால் கவலைப்படாமல், எல்லா வற்றையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்துத் தேவையான உப்பு, காரம், எண்ணெய் சேர்த்துச் சிறிதளவு நீர் தெளித்து மாவு பிசைந்து சப்பாத்தி செய்யலாம். நமக்குப் பொருட்கள் வீணாகாமல் புதுமையான பண்டமாக மாறி குழந்தைகளை மகிழ்விக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.

வெந்தயக் கீரையுடன் டிரை (அ) வெட் மசாலா சேர்த்து சப்பாத்தி செய்யலாம். இதே போல் முள்ளங்கியும் துருவி மாவில் போட்டு சப்பாத்தி செய்யலாம்.

சுரைக்காயைத் தோல் நீக்கி நன்றாகத் துருவி ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்துப் பிசிறி வைத்தால் சிறிது நேரத்தில் அதிலிருந்து நீர் பிரியும். அதை நன்றாகப் பிழிந்து மாவில் வெட் மசாலாவுடன், ஓமம், வெள்ளை எள், சேர்த்துப் பிசைந்து தேவைப்பட்டால் பிழிந்த நீரிலிருந்து கொஞ்சம் ஊற்றி கெட்டியாகப்

பிசைந்து ஊறவைத்து சப்பாத்தி செய்யலாம். ஓமம் வாசனை பிடிக்காதவர்கள் சீரகம் சேர்க்கலாம்.

இதே போல் வெள்ளை பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய், பப்பாளிக்காய், தர்பூசணிப் பழத்தின் வெள்ளை சதைப் பகுதி ஆகியவற்றையும் போட்டு சப்பாத்தி செய்யலாம்.

துருவிய கேரட்டும், வடிகட்டிய தக்காளி சாறும், டிரை (அ) வெட் மசாலாவுடன் மாவு சேர்த்து சப்பாத்தி செய்யலாம்.

வாழைப் பழத்தைப் பிசைந்து சர்க்கரை (அ) வெல்லம் + ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நெய் + ஏலப்பொடி ஆகியவற்றைப் பிசைந்து பஞ்சாமிர்தமாக்கி மாவில் சேர்த்து இனிப்பு சப்பாத்தி செய்து கொடுக்கலாம். வாழைப் பழம், பஞ்சாமிர்தம் பழங்கள் அதிகம் விரும்பாத குழந்தைகள், ஏலக்காய் வாசனையினால் சப்பாத்தி உருவில் பழங்களை சாப்பிடுவர். இம் முறையில் சுடும் சப்பாத்தியை நெய் விட்டு ரோஸ்ட் செய்ய வேண்டும். இதே போல் எல்லாப் பழங்களையும் கூழாக்கி இனிப்பு சப்பாத்தி செய்யலாம்.

வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, கரம் மசாலா சேர்த்து சப்பாத்தி செய்யலாம்.

ஸ்டஃப்டு சப்பாத்தி செய்வது போல் வெறும் உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மசித்து இரு பங்கு மாவிற்கு ஒரு பங்கு மசித்த கிழங்கு சேர்த்து டிரை (அ) வெட் மசாலா + தயிர் + எண்ணெய் + உப்பு + நீர் + ஓமம் (அ) சீரகம் + வெ. எள் இதனுடன் கரம் மசாலா பவுடரும் சேர்த்து மாவைப் பிசைந்து எண்ணெய் விட்டு சப்பாத்தி செய்யலாம்.

நமது கற்பனைக்கேற்ப தேவையான, அளவான உப்பு காரம் சேர்த்து சப்பாத்தி செய்யலாம். தினமும் சப்பாத்தி சாப்பிடுபவர்களுக்கு விதவிதமாக சாப்பிடக் கொடுத்தால் அலுப்பு வராது. குழந்தைகளுக்கும் ஃபுட்கலர் சேர்க்காமல், இயற்கையான கலர் சப்பாத்திகளை, பீட்ரூட், கேரட் எல்லாவிதமான கீரைகள், தக்காளி, மஞ்சள் பொடி ஆகியவற்றைக் கொண்டும் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்துப் பிசைந்தும் சப்பாத்திகளைச் செய்யலாம்.

தேங்காய்ப் பால் சேர்த்துச் செய்யும்போது, இனிப்பு சப்பாத்தியும், கார சப்பாத்தியும் செய்யலாம். காரம் செய்யும் போது இஞ்சிச் சாறு பிழிந்தும், இனிப்பு செய்யும் போது சுக்கை பட்டாகப் பொடி செய்து கலந்தும் சப்பாத்தி செய்யலாம்.

சப்பாத்தி செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை :

1. மாவைப் பிசைந்து 10 - 15 நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

2. நிச்சயமாக அரை மணி நேரம் ஊற வேண்டும். அதிகம் ஊறினால் தவறில்லை. அப்படி 10 நிமிடத்தில் அவசரமாகச் செய்ய வேண்டும் என்றால் பிசைய தேவைப்படும் இளஞ்சூடு நீரைக் குறைத்து, பழைய சாத நீரைச் சிறிது சேர்த்துப் பிசைந்து 10 நிமிடம் ஊறினால் போதும். சீரகம் போடுவதால் நீராகாரத்தின் புளிப்பு நம் உடலைப் பாதிக்காது.

3. டைட்டாக மூடிய பாத்திரத்தில் பிசைந்த மாவை ஊறவைக்கவும். காற்றுப்பட்டால் வறண்டு சப்பாத்தி அழகாக வட்டமாக இடமுடியாமல் போய்விடும்.

4. பிசைந்த மாவை இடும் போது கோதுமை மாவில் முழுவதுமாக இரு பக்கமும் தோய்த்து இட வேண்டும். இதனால் திக்னெஸ் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்.

5. இடும் பாது மாவு மடங்காமலும், நடுவில் ஓட்டை விழாமலும் இருக்க வேண்டும்.

6. தோசை திருப்பியையோ, ஜார்ணியையோ செங்குத்தாக வைத்து சப்பாத்தியை தவாவின் மேல் இருக்கும் போது சுற்றவோ அல்லது அழுத்தம் கொடுக்கவோ கூடாது. பின் ஓட்டை விழுந்து சப்பாத்தி உப்பலாக வராது.

7. சப்பாத்தி நன்றாக உப்பலாக வந்தாலே நன்றாக வெந்ததாக அர்த்தம். இப்படி சுட்ட சப்பாத்தி ஒரு வாரம் வரை கெடாது.

8. இருபுறமும் ரோஸ்ட் செய்தபின் சுடும் முறை சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறையில் எண்ணெய் விட்டுச் செய்தால் கண்டிப்பாக மிருதுவாகவும், நேரமான பின் கடினமாக ஆகாமலும் இருக்கும்.

9. மாவை சலிக்காமல் சப்பாத்தி செய்வது நல்லது.

10. மாவில் சோடா உப்பு சேர்த்துப் பிசைய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. வயிற்றுப் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சிரமமாகி விடும். சோடா இல்லாமலேயே ஸாஃப்ட் சப்பாத்தி செய்யலாம்.

11. ஃபுல்கா, பாக்ரி, காக்ரா வகை சப்பாத்திகளை சுடும்போது எண்ணெய் விடாமல் செய்ய வேண்டும். டபுள் ரோட்டியில் உள்பக்கம் மட்டும் எண்ணெய் தடவி மாவில் தோய்த்து இட்டபின் எண்ணெய் விடாமலே இரு பக்கமும் ஒரே மாதிரி கருகாமல் சுட்டெடுக்க வேண்டும். மற்ற வகை சப்பாத்திகளுக்கு எண்ணெய் விட்டு சுட்டால் மட்டுமே மசாலாவுடன் சேர்ந்து சூப்பர் சுவையைக் கொடுக்கும்.

குறிப்பு : வெளியூர்ப் பயணம் மேற்கொள்ளும்போது சப்பாத்தி செய்து எடுத்துக் கொள்ளும் போது 1 கிலோ மாவுக்குத் தேவையான, உப்பு, மசாலா சேர்த்து மீடியம் சைஸ் கரண்டிக்கு 6 - 7 குழிக்கரண்டி எண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சப்பாத்திகளை நன்றாக ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சுட்டெடுத்து இரு பக்கமும் நன்றாக ரோஸ்ட் ஆனதும் ஒரு பெரிய சைஸ் பேப்பரின் மேல் போட்டு நன்றாக ஆறிய பின் 'பாக்' செய்தால் பூசணம் பூக்காமல் ஒரு வாரம் வரை கெடாமல் உறுதியாக இருக்கும்.

— மீனா ஷங்கர்

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.



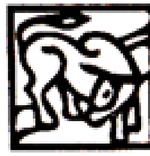
இராசிநாதன் செவ்வாய் பூர்வபுண்ணிய ஸ்தானமான ஐந்தாமிடத்திலும், குரு, சனி இரண்டாம் இடத்திலும் இருப்பது உங்களுக்கு இந்த மாதம் யோக பலன்களையே அளிக்கக்கூடிய அமைப்பாகும். அநேக நன்மைகள் தேடிவரும் என்றாலும் தடங்கல்களும் உண்டாகும்.

உத்தியோகப் பிரிவினர் நீங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த பதவி உயர்வு, இடமாற்றம் ஆகியவற்றுக்கான உத்தரவுகளைப் பெற்று மகிழ முடியும். தொழிற்பிரிவினர் பெரிய அளவில் இல்லையெனினும் ஓரளவு முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். மாணவர்கள் படிப்பில் அக்கறை காட்டினாலும், சில விரும்பத்தகாத பழக்க வழக்கங்களை வைத்திருப்பது தவறென்றுணர்ந்து நீங்களே விட்டு விடுவது நல்லது. கலைஞர்களுக்குப் புதிய ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடும் வாய்ப்பு காணப்படுகிறது. எனினும் கடுமையான முயற்சியும் தேவை. வியாபாரிகளில் எல்லாத் தரப்பினரும் ஓரளவு ஆதாயம் பெறக்கூடிய நிலையுண்டு. பெண்களின் பிரச்னைகள் அவ்வப்பொழுது சுமுகமாகத் தீர்க்கப்பட்டு விடும் என்பதால் மனக்குறை ஏற்பட நியாயமில்லை.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே சுமுகமான போக்கு இருந்து வரும். பெண்கள் நினைத்ததைச் சாதிப்பீர்கள். சகோதரன் அல்லது சகோதரி வழியில் சிறு கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டுச் சரியாகும். இப்போது ஏழரைச் சனியில் பாதச் சனி என்பதால் சற்றே எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று உங்கள் வீட்டில் நவக்கிரக சாந்திக்குரிய பூஜை அல்லது ஹோமம் செய்வதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் நீங்கி சுபிட்சம் உண்டாகும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் ரோகஸ்தானமாகிய ஆறாம் இடத்தில் இருப்பதாலும், இராசியிலேயே குருவும் சனியும் இருப்பதாலும் நன்மைகளும் தீமைகளும் கலந்த பலன்களாகவே இம் மாதம் நடைபெறும். பணப் புழக்கத்தில் தட்டுப்பாடு நேரும் போது நண்பர்களின் உதவி தக்க சமயத்தில் கிடைத்து நிலைமை சமாளிக்கப்பட்டு விடும். உடல் நலக் குறை, கடன் தொல்லை ஆகிய பாதிப்பு உண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவான போக்கைக் காணவே சிரமப்படக்கூடிய நிலையில் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றையெல்லாம் இப்போது எதிர்பார்க்க இயலாது. தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகள் இல்லாமல் தனிப்பட்ட முறையில் செய்வது நல்லது. மாணவர்களின் சுறுசுறுப்பு மாத முற்பகுதியில் உள்ள அளவு மாதப் பிற்பகுதியில் குறையக்கூடும். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களின் பிரச்னையில் தலையிடுவதன் மூலம் சில தேவையற்ற சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும். எனவே சற்றே ஒதுங்கியிருப்பதே நலம்.

அக்டோபர் 2000

வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் நல்ல முறையி லேயே நடந்தாலும் வாடிக்கையாளர்களிடம் அதிக அளவில் நிலுவை நிற்கும். கலைஞர்கள் ஓரிரு சிறு வாய்ப்புகளைத் தவிர இந்த மாதத்தில் பெரிதாக ஒன்றையும் எதிர்பார்க் காதீர்கள்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே சிறு சிறு சச் சரவுகளைத் தவிர மற்றபடி பெரும் பிரச் னைகள் ஏதும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. குடும் பத்தில் முதியவர்களுக்கு வைத்தியச் செலவு ஏற்படக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமை தோறும் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை அங்கஹீனர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் விலகி இனிய நற்பலன்கள் பெருகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீர்ஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 -ஆம் பாதங்கள்.

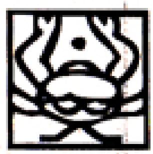
இராசிநாதன் புதன் ஆறாமிடத்தில் இருப்ப தாலும், குருவும் சனியும் பன்னிரண்டில் இருப்பதாலும் எந்தப் பிரச்னையிலும் பொறு மையாகவும் நிதானமாகவும் நடந்து கொள்வது நலம். கொடுக்கல் வாங்கலில் சரியானபடி சொன்ன வார்த்தையைக் காப்பாற்றுவது சிரம மாகத் தெரியும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகப் பணிகள் தொடர்பாக எவ்வித நன்மைகளையும் எதிர் பார்க்க இயலாது. தொழிற்பிரிவினர் எவ்வளவு வேலை செய்தும் எதிர்பார்த்த வருவாய் கிடைக்கவில்லையே என ஆதங்கப்பட நேரும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்காமல் உற்சாகமிழந்து காணப்படுவீர்கள். மாணவர் கள் பெற்றோரின் பாராட்டுகளைப் பெறும் வகையில் படிப்பில் ஆர்வம் காட்டுவீர்கள். வியாபாரிகளில் எல்லாப் பிரிவினருக்குமே எதிர்பார்த்த அளவில் வியாபாரம் நடக்காதது குறையாகவே தெரியும். எனினும் மாத இறுதியில் ஓரளவுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலை உருவாகும். பெண்கள் பெரும்பாலும் உற்சாக மாகவே காணப்படுவீர்கள். எனினும் ஓரிரு சிறு சங்கடங்களும் ஏற்பட்டு விலகும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே எந்தவிதப் பிரச்னைகளும் எழ வாய்ப்பின்றி பரஸ்பர ஒத்துழைப்பு காணப்படும். குடும்பத்தில் யாராவது சிலருக்கு மருத்துவச் செலவு ஏற் படக்கூடும். உறவினர்களின் வருகை மூலம் செலவுகள் கூடுதலாகி சிரமம் தோன்றலாம். எனினும் பெரிதாக பாதிப்பு ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. சமாளித்து விடுவீர்கள்.

நீங்கள் இராகு, கேதுவுக்கு ப்ரீதியாக, ஜோதிடர் ஒருவர் மூலம் உங்கள் வீட்டில் விசேட பூஜைகள் செய்தால், உங்கள் குறைகள் தீர்ந்து, சௌபாக்யம் உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4- ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

தனஸ்தானமாகிய இரண் டாம் இடத்தில் செவ்வாயும் நான்கில் புதனும் வீற்றிருப்பதும் லாபஸ்தான மாகிய பதினொன்றாம் இடத்தில் குருவும் சனியும் வீற்றிருப்பதும் ஆகிய கிரக நிலை களின்படி உங்களுக்கு இம் மாதம் நன்மை களும் உண்டு. தொல்லைகளும் உண்டு. எனினும் சஞ்சலப்பட வேண்டாம். தொல்லை கள் எளிதில் சமாளிக்கப்பட்டு விடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறுவதில் தடங்கல் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் அதற் கிணையான சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்ற மான நிலையைக் காண முடியும் என்றாலும்

அழுக்குப் போக வேண்டும் என்று, ஆஸிட்டில், ப்ளீச்சிங் பவுடரைக் கலந்து டாய்லெட்டில் போட்டுக் கழுவினாராம் ஒரு பெண். அந்த நெடி மூக்கில் நுழைந்து, வாய் வழியே புகுந்து தொண்டை ஒட்டிக் கொண்டு மூர்ச்சையாகி விட்டாராம். பிறகு ஆஸ்பத்திரி யில் சேர்த்துத் தொண்டையை ஆபரேஷன் செய்து சரிசெய்தார்களாம். வெளிநாட்டில் நடந்ததாக ஒரு பத்திரிகையில் படித்தேன். ஜாக்கிரதை!

— ஆர். பார்வதி



கூட்டாளிகளுடன் கருத்து வேற்றுமை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. வியாபாரிகளுக்கு மாத முற்பகுதியில் மந்த நிலையில் வியாபாரம் காணப்பட்டாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் திருப்திகரமான நிலை காண்பீர்கள்.

மாணவர்கள் கல்வியில் தீவிர நாட்டம் செலுத்தி அனைவரின் பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைவது சிரமமாயினும் உங்கள் வருவாயில் எவ்விதக் குறைவும் ஏற்படாது. பெண்களுக்கு மனநிறைவு ஏற்படும் வகையில் மற்ற சம்பவங்களெல்லாம் நடைபெறுமானாலும் உங்கள் மனத்தில் ஏதோ ஒரு குறை இருந்து வரும். சிலருக்கு மகப்பேறு வாய்க்கும் நிலை காணப்படுகிறது.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே கனிவும், பரிவும் காணப்படும். மகன் அல்லது மகளின் திருமணப் பேச்சு வார்த்தை தொடங்குவீர்கள். பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு நேரும். குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு சிறு மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும். விருந்துகளில் கலந்து கொள்ளும் சூழ்நிலை ஏற்படும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்குவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் நீங்கி செழிப்பான சூழ்நிலை ஏற்படும்.

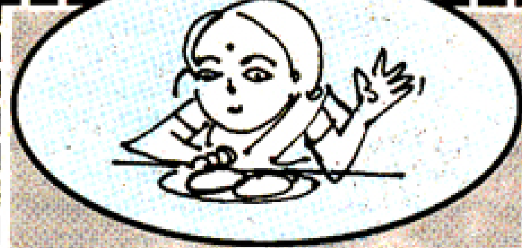


சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் சூரியன் இரண்டாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், குருவும் சனியும் பத்தாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும் மிக நன்மையான கிரக அமைப்பாகும். இதன் காரணமாக நீங்கள் எந்த முயற்சியிலும் துணிந்து ஈடுபடலாம். மாணவர்களுக்கு மட்டும் இது அனுகூலமற்ற மாதமாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் அமைவதுடன், ஜனன ஜாதக நிலை வலுவாக உள்ள சிலருக்கு வருமானங்களும் பெருகி உங்களை உற்சாகத்தில் ஆழ்த்தும். கலைஞர்கள் செழிப்பான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். மாணவர்கள் படிப்பில் நாட்டம் சிறிதுமின்றி, சோர்வடைந்து காணப்படுவதன் மூலம் பெற்றோர் வருந்த நேரும். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் ஓரளவு பரபரப்பாக நடக்குமென்றாலும் லாபம் குறைவாகவேதான் காணப்படும். பெண்கள் மனம் மகிழ்ச்சியில் துள்ளும் வகையிலேயே பல்வேறு சம்பவங்கள்



இந்தத் தீபாவளிக்குக் காலையில் இட்லிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சட்னி அரைக்கும் போது நிறைய இஞ்சியையும் சேர்த்து அரையுங்கள். பிறகு என்ன 'அந்த ஸ்வீட், இந்த ஸ்வீட்' என எதைத் தின்றாலும், வயிற்றில் "கடபுடா" எதுவும் செய்யாதே! ஜீரணம் எளிதாகி விடும்.

— போரூர். ஆர். சீதா

நடைபெறும். சிலருக்கு உடலில் தீயினால் சிறு காயங்கள் ஏற்படக்கூடும். கவனமாக இருக்கவும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே அனுசரணையான போக்கே நீடித்து வரும். உடலுறுப்புகளில் ஏதேனும் காயம்பட நேரும். பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்க வாய்ப்பு நேரும். புனிதப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். நீண்ட நாள் நின்று போயிருந்த கட்டடப் பணிகள் முழுமை பெற்று கிரகப்பிரவேசம் நடத்துவீர்கள்.

நீங்கள் ஜோதிடரைக் கொண்டு கேது, சனி, ப்ரீதிக்கான விசேட பூஜை ஒன்றை வீட்டில் நடத்தினால், உங்கள் கவலைகள் மறைந்து, களிப்பு உண்டாகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

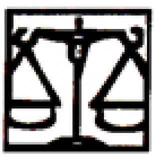
இராசிநாதனான புதன், தனஸ்தானமாகிய இரண்டாம் இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதும், சனியும், குருவும் பாக்கியஸ்தானமாகிய ஒன்பதாம் இடத்தில் வீற்றிருப் பதும் மிகுந்த நன்மை தரக்கூடிய அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அன்பையும் ஆதரவையும் எளிதில் பெறுவீர்கள் என்றாலும் நீங்கள் விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகியன இப்போதைக்கில்லை. எனினும் அதற்கிணையான வேறு சில நன்மைகள் அமையும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற வருவாய் பெற்று

மகிழ்வீர்கள். மாணவர்கள், கெட்டிக்காரர்கள் என்று பெயர் வாங்குமளவுக்கு படிப்பில் அதிக ஈடுபாடு கொள்வீர்கள். கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் தேடி வரும். பரிசுகளும் பாராட்டுகளும் பெறுவீர்கள். அனைத்துப் பிரிவு வியாபாரிகளுக்கும் கூடுதலான வியாபாரமும் ஆதாயமும் அமையும். பெண்கள் எல்லா வகையிலும் திருப்தியடையக்கூடிய அளவு சம்பவங்கள் யாவும் சுமுகமாகவே நடைபெறும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே இனிமையான போக்கும் குடும்பத்தில் குதூகலமும் நிலவி வரும். திருமண விருந்து, விசேடங்களில் கலந்து கொண்டு மகிழும் வாய்ப்புண்டு. வடமேற்கு திசையில் ஒரு பயணம் அமையும். புதிய ஆடை, அணிமணிகள் சேர்க்கை உண்டு. கனவில் விஷ ஜந்துக்களின் நடமாட்டம் தென்படக்கூடும். எனினும் எவ்வித பாதிப்புமில்லை. பயப்பட வேண்டாம்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று இராகு, கேது ப்ரீதிக்காக உங்கள் வீட்டில் சர்ப்பசாந்தி போன்ற விசேட பூஜையைச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்களைப் போக்கிக் கொண்டு, செல்வச் செழிப்புமிக்க வாழ்க்கையைப் பெறலாம்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் ஜென்மத்தில் இருப்பதும், குருவும் சனியும் சேர்ந்து அஷ்டமஸ்தானமாகிய எட்டாம் இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதும் ஆகிய கிரக நிலைப்படி உங்களுக்கு இந்த மாதம் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்கள் நடைபெற உள்ளன. மாதப் பிற்பகுதியில் நல்ல மாற்றம் உண்டு. தீமைகள் குறையும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள், இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்காக அலைவதை விட்டு விட்டு உங்கள் அன்றாடப் பணிகளைக் குறையின்றி முடித்து உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற முயல்வதே முக்கியமாகும். தொழிற்பிரிவினரின் கடுமையான உழைப்பிற்கேற்ற வருவாய் கிடைக்காமல் மனக் கலக்கம் தோன்றும்.

கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் குறைவதுடன் வருவாயும் குறைந்து மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தும். மாணவர்கள் உற்சாகம் குன்றிக் காணப்படுவதுடன் தேவையற்ற சில வம்புகளிலும் மாட்டிக் கொள்ள நேரும். எனவே நல்ல நண்பர்களுடன் மட்டுமே பழகுவது அவசியம். வியாபாரிகளுக்கு மிகவும் சோதனையான காலம்தான். எனினும் மாதப் பிற்பகுதி வரை பொறுமையாக இருக்கவும். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தினரின் அவதூறுகளுக்கு ஆளாகாத வகையில் அவர்களுடன் பொறுமையாகவும் அனுசரணையுடனும் பழகி வர வேண்டியது அவசியம்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே சுமுகமான நிலை நிலவுமாயினும் அவ்வப்போது சிறு சிறு சச்சரவுகள் தலைகாட்டவே செய்யும். பேச்சைக் குறைத்து விட்டுக் கொடுத்துப் போவது நலம். குடும்பத்தில் யாரோ ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியம் உண்டு. எனினும் சகோதர வழியில் உதவி கிட்டும்.

நீங்கள் தினமும் சண்முக கவசம் பாராயணம் செய்வதுடன் முருகப்பெருமானை சிவப்பு மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் இன்னல்கள் மின்னலென மறையும்.

விருச்சிக ராசி :

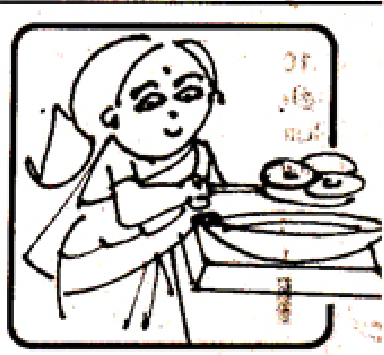


விசாகம் 4- ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதனாகிய செவ்வாய் பத்தாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதாலும், சனியும் குருவும் சேர்க்கை பெற்று சப்தமஸ்தானமாகிய ஏழாம் இடத்தில்

சாதாரணமாக கீரையைத்தான் பொடியாக அரிந்து உ.பருப்பில் சேர்த்து 'கீரை வடை' செய்வார்கள். ஒருமுறை உறவினர் வீடு சென்றிருந்த போது உ.பருப்புடன், ப. மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து கரகரவென்று அரைத்து அதில் பொடியாக அரிந்த வெங்காயத்தான் சேர்த்துச் செய்திருந்தார்கள். சுவையும், மணமும் ஏ-ஒன்னாக இருந்தது.

- விஜயராணி



அமர்ந்திருப்பதாலும் உங்களுக்கு இந்த மாதம் மிக நல்ல அனுகூலமான பலன்களே நடைபெறும் எனலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகிய நன்மைகளை அடைவீர்கள். எனினும் இதற்கு உங்கள் கடுமையான முயற்சிகள் தேவைப்படும். தொழிற்பிரிவினர் வேகமான வளர்ச்சி காண வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதுடன், பழைய பாக்கிகளும் வசூலாவதன் மூலம் உற்சாகமாகக் காணப்படுவீர்கள். எனினும் சில வீணான செலவுகளும் ஏற்பட நேரும். எச்சரிக்கையாயிருந்தால் அதைத் தவிர்க்கலாம். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் நன்கு விருத்தியாவதுடன் வாடிக்கையாளர்களிடையே நன்மதிப்பும் ஏற்படும். பெண்களின் தேவைகள் யாவும் பூர்த்தியாகும் என்பதால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிருக்காது. மாணவர்கள் படிப்பில் ஊக்கமாகவும் உற்சாகமாகவும் ஈடுபடுவீர்கள். போட்டி, பந்தயங்களிலும் கலந்து வெற்றி பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே பரஸ்பர அன்பு நிலவி வரும். ஒரு பயணம் செல்ல ஏற்பாடு செய்தபின் தவிர்க்க இயலாத நிலையில் அதில் தடங்கல் ஏற்படும். உடல்நலம் சற்றே தொல்லை தரக்கூடும். சிறு மருத்துவச் செலவுக்குப் பின் சரியாகும். கனவில் விஷ ஜந்துவின் நடமாட்டம் தெரியக்கூடும்.

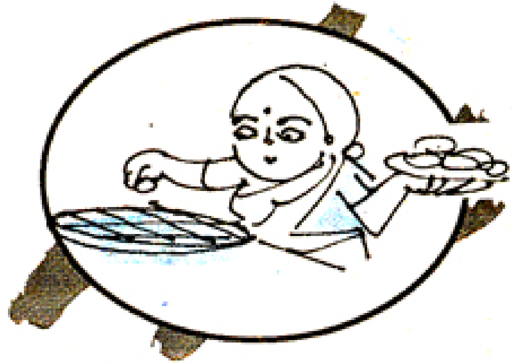
தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ம் பாதம்.



இராசிநாதன் குரு ஆறாம் இடத்தில் சனி சேர்க்கை பெற்று வீற்றிருப்பதாலும், ஜென்மத்தில் அனுகூலமற்ற நிலையில் கேது அமர்ந்திருப்பதாலும், பதினொன்றாம் இடத்தில் புதன், சுக்கிரன் கூடியிருப்பதாலும் இம் மாதம் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நன்மைகளும், சிறு சிறு சங்கடங்களும் உண்டாகக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் நீங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாறிய இடம் உங்களுக்கு விருப்பமில்லாததாகவே இருந்தாலும் அங்கேயும் உங்கள் தனித்தன்மையைக் காட்டுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் இப்போது வேகமாக முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். மாணவர்கள் எல்லாரிடமும் நற்பெயர் பெறும் அளவுக்குப் படிப்பில் சிறந்த



தேங்காய் பர்பியை தாம்பாளத்தில் கொட்டியதும், மேலே டூட்டி ஃப்ரூட்டியை தூவி சமப்படுத்தினால் (வெள்ளைப் பின்னணியில்) ரத்தினக் கற்கள் பதித்தது போல பார்க்க மிக அழகாக இருக்கும்.

— எஸ். பட்டம்மா

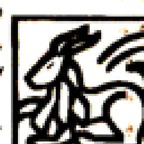
நிலை பெறுவீர்கள். கலைஞர்கள் மிகப் புகழ் வாய்ந்த நிறுவனங்களில் வாய்ப்பு கிடைக்கப் பெற்று உற்சாகம் கொள்வீர்கள். மிகத் திருப்தியான லாபம் கிடைக்கும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடக்கும். ஆடை, அணிமணிகள் சேர்க்கை, விருந்துகளில் கலந்து மகிழ்வது போன்றவற்றால் பெண்கள் மகிழ்ச்சியில் திளைப்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே இனிய சூழ்நிலை நிலவி வரும். சிறு விஷயங்களில் வாக்குவாதம் உண்டாவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. நீண்ட தூரத்திலிருந்து துக்கச் செய்தி ஒன்று வரக்கூடும். பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். அதன் மூலம் பயனும் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் ஜோதிடரின் ஆலோசனையின் பேரில் ஆஞ்சநேயருக்கு விசேட பூஜை ஒன்றை உங்கள் வீட்டில் நடத்துவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.



இராசிநாதன் சனி பகவான் ஐந்தாம் இடத்தில் குருவுடன் சேர்க்கை பெற்று வீற்றிருப்பதும் செவ்வாய் சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற நிலையில் இருந்தாலும் பத்தாம் இடத்தில் சுக்கிரன், புதன் கூடியிருப்பதும் உங்களுக்கு நற்பலன்களை வழங்கக்கூடிய அம்சமேயாகும்.

அவ்வப்பொழுது சில சிறு சங்கடங்களும் தலைகாட்டும். மின்சாரம், நெருப்பு போன்றவற்றால் ஆபத்து நேர வாய்ப் புண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதி காரிகளின் பாராட்டும், சக பணியாளர் களின் ஒத்துழைப்பும் கிடைத்து உற்சாக மூட்டும். அதிக வருமானங்களும் பெரு கும். தொழிற்பிரிவினர் மிகப் பெரும் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். சில பெரிய மனிதர்களின் ஒத்துழைப்பு பக்க பலமாக அமையும். மாணவர்கள் தேர்வு களில் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் புதிய ஒப்பந் தங்களில் கையெழுத்திடச் சந்தர்ப்பம் உண்டு. வியாபாரிகள் உங்கள் வியா பாரத்தை விருத்தி செய்து கொள்ள முயற்சி செய்யும் நிலை காணப்படுகிறது. முயன் றால் வெற்றி உண்டு.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிக்கிடையே சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவி வரும். ஆயினும் ஓரிரு மனக் கசப்புகளும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உறவு வகையில் ஒரு துக்கச் செய்தியைக் கேட்க நேரும். அதன் காரணமாக ஒரு பயணமும் மேற்கொள்ள நேரும்.

நீங்கள் லலிதா சஹஸ்ரநாம பாராயணம் செய்து வருவதன் மூலம், உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் விலகி, இனிய நற்பலன் கள் பெருகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனி பகவான் நான்காம் இடத்தில் குருவுடன் சேர்ந்து வீற்றிருப்பதும், இராகுவின் சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற நிலையில் உள்ளதும் எட்டாம் இடத்தில் சூரியனின் சஞ்சாரம் இருந்தாலும் புதன் சுக்கிர கிரக அமைப்பு இம் மாதத்தில் உங்களுக்கு ஓரளவுக்கு நற் பலன்கள் நடைபெறும் என்றாலும் எதிலும் நிதானம் தேவை. இல்லையேல் சில பிரச்னைகளுக்கு ஆளாக நேரும். திடீர் தன வரவு உண்டு. உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை.

உயர் அதிகாரிகளின் அன்பையும் ஆதர வையும் பெற்ற உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற் றையும், சிலர் ஊதிய உயர்வையும் கூடப் பெற்று மகிழ வாய்ப்பு உண்டு. தொழிற் பிரிவினர் படிப்படியாக அளவான முன் னேற்றத்தைப் பெறுவீர்கள். மாணவர்கள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவதுடன் மதிப் பெண்களைப் பெறுவதிலும் முன்னணியில் திகழ்வீர்கள். கலைஞர்கள் கைவசம் உள்ள வாய்ப்புகளில் கவனம் செலுத்துவதே போதுமானது. வியாபாரிகள் கணிசமான லாபத்தைப் பெற்றுத் திருப்தி கொள்வீர்கள். எல்லா வகையிலும் பெண்கள் திருப்தி யடையும் நிலையில் சம்பவங்கள் நடை பெறும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவிக் கிடையே சுமூகலத்துக்குக் குறைவிராது. எனினும் குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒரு வருக்கு மருத்துவச் செலவு ஏற்படுவது மனக்கலக்கத்தை உண்டாக்கும். எனினும் பெரும் பாதிப்பு எதுவுமின்றிச் சீராகும். தூரத்து உறவினர் ஒருவரைப் பற்றிய துக்கச் செய்தி கிடைக்கக்கூடும். ஒரு பயணத் தையும் மேற்கொள்ள நேரும்.

நீங்கள் குபேர யந்திரம் ஒன்றை ஜோதி டரிடம் கேட்டுப் பெற்று வாங்கி வீட்டில் வைத்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் தொல்லைகள் யாவும் நீங்கி, இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

தினமும், குக்கரில் பருப்பு காய்கறிகள் வைக்கும் போது ஒரு சின்னஞ்சிறு கிண்ணத்தில் நாலைந்து சோயா உருண்டைகளைப் போட்டு, உப்பும் தண்ணீரும் சேர்த்து வைக்கவும்.

குக்கர் திறந்தபின் - இந்த வெந்த உருண்டைகளை ஒட்டப் பிழிந்து உதிர்க்கவும். குழந்தைக்கு லஞ்ச் பாக்ஸில் காய்கறி பொரிய லோடு உதிர்த்த சோயாவைக் கலந்து கொடுத் தனுப்புங்கள்.

தினமுமே உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான புரதச்சத்து கிடைக்க இது எளிய வழி!

— எஸ். பட்டம்மா





மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் குரு, சனிபகவானுடன் சேர்க்கை பெற்று மூன்றாம் இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதாலும், இராகு, கேதுவின் சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற நிலையில் உள்ளதாலும் ஏழாம் இடத்தில் உள்ள சூரிய சஞ்சாரமும் உங்களுக்கு இந்த மாதம் மிகுந்த தொல்லைகளையே தரக்கூடும். ஆயினும் அவை ஒன்றும் பெருமளவில் உங்களைப் பாதிக்காமல் செவ்வாயின் பலம் காக்கும் என்பதால் அச்சம் தேவையில்லை.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றமோ, பதவி உயர்வோ இப்போது பெறுவதில் தடங்கல் உண்டானாலும் பரவாயில்லை. அதற்குச் சமமான வேறு பல நன்மைகளையும் சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிலில் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பு கணிசமாக இருந்து தொழில் முன்னேற்றத்துக்கு வழிகாட்டும். மாணவர்களுக்குச் சோர்வு நீங்கி உற்சாகம் பிறக்கும்.

எனினும் மாத இறுதியில் மந்த நிலை தோன்றக்கூடும். வியாபாரிகள் பெரிதாக எதையும் எதிர்பார்த்து நிறையப் பொருள்களை வாங்கி இருப்பு வைக்காதீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் எதையும் இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்றாலும் வேறு சில மனக்குறைகள் ஏற்பட்டு மனத்தை வாட்டக்கூடும். எனினும் அதைப் பொருட்படுத்த வேண்டாம். மாத இறுதியில் எல்லாப் பிரிவினருக்கும் நற்பலன்கள் ஏற்படும்.

குடும்பச் செல்வாக்கில் குறையொன்றும் நேர்ந்து விடாது. பழைய நண்பர்கள் சிலரைச் சந்திப்பது பயனுள்ளதாக அமையும். சிலருக்கு அரசு வழி நன்மைகள் கிட்டுவதில் தாமதம் ஏற்படும். சிறு பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். நரம்பு, தோல் தொடர்பான சிறு உபாதைகள் தோன்றி மறையும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைதோறும் ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் இன்னல்கள் நீங்கி, இனிய நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

மாதம் ஒரு மந்திரம்

தனு : பௌஷ்பம் மௌர்வீ மதுகரமயீ பஞ்சவிஶிகா :
வஸந்த : ஸாமந்த : மலயமருதாயோதனரத : |
ததாப்யேக : ஸர்வம் ஹிமகிரிஸுதே காமபி க்ருபாம்
அபாங்காத்தே லப்த்வா ஜகதிதமனங்கோ விஜயதே

"பர்வதராஜ புத்ரியான பராசக்தியே! மன்மதன், வண்டுகளை நாணாகவும், ஐந்து பாணங்களையும், வஸந்த ருதுவை மந்திரியாக பெற்றும் அனைத்து ஜீவராசிகளையும் ஜயிக்கின்றான். உன் கடைக்கண் தயையைப் பெற்றவனுக்கு மன்மதனின் ஸகாயம் தேவையில்லை." (அன்னையின் கடைக்கண் பார்வை பெற்றவன் இவ்வுலகில் மற்றும் அல்லாமல் அனைத்து உலகிலும் ஜயம் பெற்றவனாக விளங்குவான்).

மேற்படி ஸௌந்தர்ய லஹரீ ஸ்லோகத்தைத் தொடர்ந்து சொல்லிவர குழந்தைப்பேறு இல்லாதவர்களுக்கு புத்திர பிராப்த்தி உண்டாகும். உபாசனை செய்பவர்களுக்கு மந்திர சித்தி உண்டாகும். இதை ஜபிக்கும் ஆண் பெண் யாராயினும் நினைத்த காரிய ஸித்தியை அடைவார்கள் என்பது திண்ணம்.

தங்கம் அல்லது வெள்ளித் தகட்டில் வட்டம் வரைந்து அதனுள் அறுகோணம் போட்டு நடுவில் ஸ்ரீம் என எழுதி மேற்படி ஸ்லோகத்தைச் சொல்லி குழந்தை, முதல் பெரியோர் வரை ரட்சையாக அணியலாம்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

வாழ்வின் உயர்வுக்கு ஊனம் ஒரு தடை அல்ல!

ஷைலஜா -
வயது 47. தினசரி அலுவலகத்திற்கு ஸ்கூட்டரில் செல்லும் பெண்மணி. ஆனால் சாதாரண பெண்கள் ஓட்டும் ஸ்கூட்டரைப் போல் இல்லாமல், இவருடைய ஸ்கூட்டருக்கு நான்கு சக்கரங்கள் உண்டு.

ஆமாம். உடலில் ஒன்றரை வயதிலேயே வலது காலில் போலியோ வந்து அதனால் பாதிக்கப்பட்டு, சக்தி இழந்து பாதிக்கப்பட்டு துன்பப்பட்டவர். ஆனால் மனத்தால் துவளவில்லை. அலோபதி, ஆயுர்வேதம் என்று பல வைத்தியங்களும் சக்திக்கு மீறிய நிலையில் பார்க்கப்பட்டன. இருந்தாலும் குணமில்லை.

படிப்பு வழக்கம் போல நடந்தது. தாத்தா, சித்தி ஆசிரியர்களாக இருந்ததால் பள்ளிப் படிப்பும் கல்லூரிப் படிப்பும் தொடர்ந்தது. இப்போது திருவனந்தபுரத்தில் உள்ள 'ஸ்டேட் என்ஸைக்ளோபீடியா பப்ளிகேஷன்ஸ்' என்கிற அரசாங்க நிறுவனத்தில் இருபத்தியோரு வருடங்களாக வேலையில் இருக்கிறார். தினமும் ஸ்கூட்டரில்தான் அலுவலகத்திற்கும் இதர இடங்களுக்கும் சென்று வருகிறார்.

அவருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது -

"வண்டி (ஸ்கூட்டர்) ஓட்ட வேண்டும் என்கிற ஆர்வம் எப்படி வந்தது?"

"எனது வலது கால் இடது காலை விட ஒன்றரை அங்குலம் நீளம் குறைவு. கனம் குறைவு. அதனால் நடக்கும்போதெல்லாம் இடது காலில் சக்தி அதிகமாக உபயோகப் படுத்தப்பட்டது. கைகளினால் வலது மூட்டைப் பிடித்துக் கொண்டே நடப்பேன். அதனால் இடது காலில் வீக்கம் வந்து அவதிப்பட்டேன். மொத்தத்தில் எவ்வளவு குறைவாக நடக்க முடியுமோ அவ்வளவு குறைவாக நடந்தால் உடல் உபாதை குறையும் என்பது புரிந்தது. மேலும் தினசரி வீட்டில் இருந்து பஸ் புறப்படும் இடத்திற்கு ஆட்டோவில் வந்து, பஸ்ஸில் ஏறிப் போவது மிகுந்த சிரமமாக இருந்தது. ஆட்டோவிலேயே அலுவலகம் போகலாம் என்றால் செலவு அதிகம். ஆகவே ஸ்கூட்டர் வாங்கத் தீர்மானித்தேன்."



"ஸ்கூட்டர் ஓட்டும் போது ஏதாவது பிரத்தியேக உபகரணங்கள் - உடலில் - உபயோகிக்கிறீர்களா?"

"ஸ்கூட்டரில் போக நேரும்போதெல்லாம் வலது காலில் இரும்புக் கம்பியும் ஷூவும் இணைந்த காலிப்பர் இருக்கும். அதன் ஒரு முனை, பெல்ட்டால் இடுப்பில் கட்டப் பட்டு இருக்கும். இன்னொரு காலிலும் சாதாரண ஷூ இருக்கும். நீண்ட தூரங்கள் போகும் போது மாத்திரமே காலிப்பர் இணைந்த ஷூ உபயோகிக்கிறேன். மற்ற சமயங்களில் சாதாரண ஷூ உபயோகிக்கிறேன்."

"உங்கள் வண்டியில் பிரத்யேக

அமைப்பு உண்டா?"

"கால் கொண்டு ஸ்டார்ட் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. செல்ஃப் ஸ்டார்டர் உண்டு. பிரேக் பிடிக்கவும் கைகளால் முடியும். வழக்கமான இரண்டு சக்கரங்களுக்குப் பதிலாக நான்கு சக்கரங்கள் உண்டு. (மூன்று சக்கரங்கள் உள்ள வண்டியும் உண்டு).

"மற்றவர்களைப் போல லைசென்ஸ் எடுக்கும் போது உங்களுக்கும் டெஸ்ட் இருந்ததா?"

"இருந்தது. ஸ்கூட்டர் லைசென்ஸ் வாங்க 'எட்டு' வடிவத்தில் ஸ்கூட்டரில் இருந்து தரையில் காலை வைக்காமல் சாதாரண மானவர்கள் ஓட்டிக் காண்பிக்க வேண்டும். சில பேர்கள் அப்படிச் செய்ய முடியாமல் பெயில் ஆவது உண்டு. இந்த வண்டியில் அது போல 'எட்டு' எடுப்பது சுலபம். பாஸ் செய்தேன். வண்டிக்கு அடிஷனல் ரிஜிஸ்ட்ரேஷன் செய்ய வேண்டும்."

"இதுபோன்ற வண்டி வாங்க அரசாங்கத்தில் இருந்து உதவி உண்டா?"

"அரசாங்கத்தில் இருந்து 2000 ரூபா சப்ஸிடியாகக் கிடைத்தது."

"நீங்கள் இந்த வண்டியில் மட்டும் போகும் அனுபவம் எப்படி?"

"எங்கேயாவது போக வேண்டியிருந்தால் யாரையும் தொந்தரவு செய்ய வேண்டிய தில்லை. நினைத்த இடத்திற்கு நினைத்த நேரத்தில் போக முடிகிறது. நாம் யாருக்கும் உபத்திரமாக இருக்க வேண்டிய அவசிய மில்லை என்பதை நினைக்கும் போது சந்தோஷமாக இருக்கிறது.

"ரோடுகளில் வண்டியில் போகும் போது சக பிரயாணிகளின் 'ரீ-ஆக்ஷன்' எப்படி?"

"கொஞ்சம் வியப்புடன் பார்ப்பவர்கள் உண்டு. 'தைரியம் கூடுதல்' என்று என் காது பட கூறும் ஆட்டோ டிரைவர்கள் உண்டு. அனுதாபத்துடன் பார்க்கும் கண்களே அதிகம்."

"வீதிகளில் வண்டி ஓட்டும் போது பிரச்னைகள் ஏதாவது ஏற்பட்டதுண்டா?"

"சில சமயங்களில் ஏதாவது குழிகளில் வண்டியின் சக்கரம் மாட்டிக் கொண்டால் எடுப்பது சிரமமாக இருக்கும். அந்தச் சமயங்களில் நானே வண்டியில் இருந்து இறங்கித் தள்ளுவேன். அந்தச் சமயங்களில் பலரும் உதவி செய்வார்கள்."

"விபத்துக்கள் ஏதாவது சந்தித்ததுண்டா?"

"எதிரிலேயோ அல்லது பக்கத்திலேயோ ஏதாவது வண்டி அதிக வேகமாக வருவதை உணர்ந்தால் நான் வண்டியை நிறுத்தி விடுவேன். அதனால் இதுவரை பகவான் அருளால் ஒரு விபத்தையும் சந்தித்தது இல்லை."

"உங்களுடைய திருமணம்?"

"இல்லை. என்னுடைய குடும்பம் பெரியது. ஆறு பெண்கள், மூன்று ஆண்கள். நான் மூன்றாவது குழந்தை. என்னுடைய சம்பாத்தியத்தைக் கொண்டு மற்றவர்களை கரையேற்ற வேண்டியிருந்தது. அதனால் என்னுடைய திருமணத்தைப் பற்றி யோசிக்க நேரமில்லை. மற்றவர்களது சந்தோஷத்தில் என்னுடைய சந்தோஷத்தைக் காண்கிறேன்.

"கார் ஓட்ட ஆசை உண்டா?"

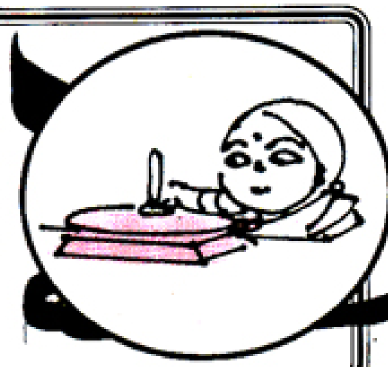
கண்களில் பிரகாசம் தோன்ற வாய் விட்டுச் சிரிக்கிறார்...

"ஆசை உண்டு. அதற்கான வசதி கிடைக்கும் காலத்தில், எங்களைப் போன்று ஊனமுற்றவர்கள் ஓட்டும் கார்கள் - சாதாரண கார்கள் கிடைக்கும் விலையில் கிடைத்தால் வாங்கி ஓட்டுவேன்."

— கமலநாதன்

ரப்பர் ஸ்டாம்ப்பில் 'பெயர் முகவரி' கொண்ட ரப்பர் பகுதி தேய்ந்து, பசை விலகி வந்து விட்டது. அந்தக் கட்டை மட்டும் இருந்தது. அதை நன்றாகச் சுத்தப்படுத்தி புதுத்துணி சுத்திட... தோசைக்கல்லிற்கு எண்ணெய்த் தேய்ப்பான் ரெடியானது. பிடிக்க மிகவும் வசதியாகவும் இருந்தது.

- ஆர். சுந்தரா







• அனுராதா பசுபதி

தீபாவளி

தீபாவளி பண்டிகையின் பெருமையே தனி. ஆண்டாண்டு காலமாகக் கம்பீரயம் குறையாமல், ஆடம்பரமும் பகட்டும் குறையாமல் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டு வரும் பெருமை தீபாவளி பண்டிகைக்கு மட்டும்தான் சேரும். இன்னும் தீபாவளி வரும் நாளை எதிர்பார்க்கும் வழக்கம் குறையவில்லை. – இது ஒரு வகை கருத்து. இல்லை, தீபாவளிக்கு முன்பு இருந்த 'த்ரில்' இப்போது இல்லை எனச் சொல்பவர்களும் உண்டு. இதைப் பற்றி அவரவர் கண்ணோட்டத்தில் அணுகு கிறார்கள் இவர்கள் –

திருமதி சித்ரா ரவி : (தொழில் நிர்வாகி)

“இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் தீபாவளியைப் பற்றிய என் மனோபாவம் இன்று மாறியிருக்கிறது என்னவோ நிஜம். அப்பொழுது எனக்கிருந்த எதிர்பார்ப்புகள் இன்று எனக்கிருக்கும் எதிர்பார்ப்புகளை விட வித்தியாசமாக இருந்தன. நான் சிறுமியாக இருந்த போது 'காலையில் எழுந்ததும் முதல் வேலையாக பட்டாசு வெடிக்கணும்' என்ற கனவுடன் உறங்கிப் போவேன்.

இப்போது தீபாவளி 'ஷாப்பிங்' போக வேண்டும் என்ற ஆவலே இருப்பதில்லை. இப்போதெல்லாம் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் புதிய உடைகளை 'பிடிக்கிறது' என்று வாங்கி வந்து விடுகிறோம். வாங்கி வைத்த புதிய புடவையிலிருந்து ஒன்றை எடுத்துக் கட்டுவதே எனக்கு வழக்கமாகி விட்டது. குடும்ப சமேதராக குதூகலத்துடன் தீபாவளிக்காக புத்தாடைகளும், பட்டாசும் வாங்கும் காலம் மாறி விட்டது என்றே நினைக்கிறேன்.

அதே மாதிரி தீபாவளியன்றைக்கு நம் உறவினர்களையும் குடும்ப நண்பர்களையும் போய் பார்த்து வரும் சம்பிரதாயமும் குறைந்து விட்டது. குடும்பத்துப் பெரியவர்களைப் பார்த்து நமஸ்காரம் செய்து ஆசீர்வாதம் பெற்று வரும் வழக்கமும் குறைந்து விட்டது.

முன்பு எல்லோரும் காலையில் மூன்று, நான்கு மணிக்கே எழுந்து விடுவோம். இப்போதோ, எல்லாவற்றையுமே 'லைட்டாக' எடுத்துக் கொள்வதே வழக்கமாகி விட்டது. தொழிற்சாலையில் ஏற்பட்டிருக்கும் வியக்கத்தக்க முன்னேற்றம் பண்டிகையைக் கொண்டாடும் முறையில் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி விட்டது. காலையில் வேலைகளை முடித்தவுடன் பலருக்கு டி.வி.யின் முன் உட்காருவதே வழக்கமாகி விட்டது!

ஆனால் என் குழந்தைகள் 'தீபாவளி' பண்டிகை என்றால் இப்போதும் ஆவலாகத்தான் எதிர்பார்க்கிறார்கள். அவர்களுக்கு விதவிதமான பட்டாசு வகைகளை வெடிப்பதில் ஆனந்தம்.



• சௌம்யா சீதாராமன்

நாங்கள் கூட்டுக் குடும்பமாக வசிப்பதால் பண்டிகைகளுக்கு ஒரு முக்கியத்துவம் இன்னும் எங்களிடையே இருக்கிறது. எங்கள் மாமியார் காலையில் எழுந்து எல்லோருக்கும் தலையில் எண்ணெய்

வைத்து விடுவார். எங்களது புத்தாடைகளை பூஜையறையில் வைத்துக் குங்குமம் இட்டு எடுத்துக் கொடுக்கிறார். கூட்டுக் குடும்பமாக இருப்பதால் குழந்தைகள் தனியாகவே இருப்பதில்லை. எப்போதும் யாராவது கூட இருக்கிறார்கள். அதனால் விசேஷ நாட்களின் மகத்துவம் ஓரளவிற்குக் குறையாமல் இருக்கிறது.

மற்றபடி இந்தக் காலத்து குழந்தைகளுக்கு 'ஃபாதர்ஸ் டே', 'மதர்ஸ் டே' போன்ற நாட்கள்தான் தீபாவளியை விட அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கிறது.

நான் திருமணமாகி வந்த புதிதில் வீட்டின் பின்புறத்து 'ஷெட்'டில் தீபாவளிக்காக பல பட்சணங்கள் தயாராகும். வீடே எண்ணெய் மணத்தில் குளித்து ரம்மியமாக இருக்கும். இப்போது தீபாவளி என்றால் பலரும் ஸ்வீட் கடைகளுக்குத்தான் விரைகிறார்கள். ஒரு அவசரமான வாழ்க்கையை நாம் ஒவ்வொருவரும் வாழ்வதால் பண்டிகைகளை ஒப்பேற்றினால் போதும் என்றாகி விட்டது பலருக்கு.

தீபாவளி என்றால் புத்தாடைகளின் நறுமணமும், எண்ணெய், பட்சணங்களின் மணமும், வீட்டைச் சுற்றி அகல் விளக்குகளின் தனி அழகும், உற்றார் உறவினர்களின் சந்திப்பும், அன்பும், பட்டாசு சத்தமும், நமக்கு நினைவிற்கு வருகிறது. ஆனால் நம் குழந்தைகளுக்கு இந்தச் சிறப்பான அனுபவம் இல்லாதது வருத்தத்திற்குரிய விஷயம்.



• சித்தாரா

திருமதி சாந்தி கிருஷ்ணன் : (தொழில் நிர்வாகி)

"தீபாவளியைப் பற்றிக் கூற வேண்டுமானால் என் மனத்தில் தோன்றும் முதல் விஷயம், நாம் எல்லோரும் பாராட்ட வேண்டிய ஒரு விஷயம் - பட்டாசு தொழிற்சாலைகளில் சிறுவர் தொழிலை எதிர்க்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு குழந்தைகளிடையே பரவலாக வந்திருப்பதுதான். அதனால் பல குழந்தைகள் இன்று பட்டாசு வெடிப்பதைத் தியாகம் செய்திருக்கிறார்கள். சமுதாய நோக்கத்துடன் இவர்கள் தன்னிச்சையாக பட்டாசு வெடிக்காமல் இருப்பது பெரிய விஷயம்தானே? அதுவும் வடஇந்தியாவில் பல குழந்தைகள் பட்டாசு வெடிப்பதில்லை.



சாந்தி கிருஷ்ணன்

நாங்கள் சிறியவர்களாக இருந்த போது தீபாவளி என்றால் பட்டுப் பாவாடை, தாவணி, சட்டைதான் எடுப்போம். மிகவும் மங்களகரமான ஆடை அது. இப்போது கல்லூரிக்குச் செல்லும் பெண்கள் யாராவது பாவாடை தாவணி அணிந்து பார்த்திருக்கிறீர்களா? அதெல்லாம் சினிமாவில்தான் பார்க்க முடியும். உயர் வகுப்புப் பெண்கள் பள்ளிக்கூடங்களுக்கு சல்வார் கமீஸில் தான் போகிறார்கள்.

இன்றைய காலத்தில் கணவன் - மனைவி இருவருமே வேலைக்குப் போவதால் தீபாவளியும் மற்ற எல்லா நாளையும் போல ஒரு நாள் என்பதைப் போலாகி விட்டது. மற்ற எல்லா நாட்களிலும் அலுவலகம் செல்ல வேண்டியிருப்பதால் கணவன் மனைவிக்கு ஓய்வே இருப்பதில்லை. அதனால் சிலர் தீபாவளியின் போது

ஒரு லீவு நாள் கிடைத்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள்.

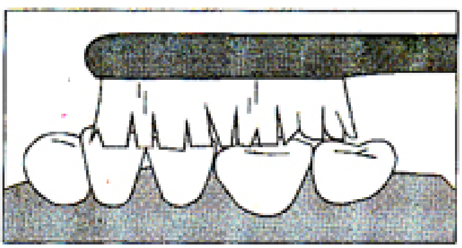
மேலும், விறுவிறுப்பாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை முறையில் வகை வகையான தீபாவளி பட்சணங்கள் தயாரிப்பதற்கு நேரம்தான் எங்கே? இனிப்பு வகைகளை கடையில் வாங்கி மனையில் வைப்பது வழக்கமாகி விட்டது.

முன்பெல்லாம் தீபாவளியன்றைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கமாக இருந்தது. அதுவும் அமாவாசை வருவதற்கு முன்னால் எழுந்து எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். ஆனால் இப்பொழுதெல்லாம் அதிகாலையில் யார்தான் எழுந்திருக்கிறார்கள்? உங்கள் அடுத்த வீட்டில் பட்டாசு சத்தம் வந்தால் உடனே திட்டிக் கொண்டே எழுந்திருந்தால் உண்டு. அதுவும் எண்ணெய் சியக்காயெல்லாம் போயே போச்சு! லீவு நாட்களில் தலைக்குக் குளிப்பதற்கே சோம்பேறித்தனம்! தீபாவளி அன்றைக்கு ஷாம்பூ குளியலானால் பெரிய காரியம்.

உறவினர்களிடையே பல பிரச்னைகள் வருவதனால் சிலர் நண்பர்களுடனே தீபாவளியைக் கொண்டாடுவதை விரும்புகிறார்கள். அவசர அவசரமாக குடும்பத்துப் பெரியவர்களைப் பார்த்து விட்டு 'ஆச்சு போச்சு' என்று கிளம்பி விடுகிறார்கள். பெரியவர்களின் ஆசீர்வாதத்தைப் பெறுவதை விட கடமைக்காக வந்து பார்த்து விட்டுப் போவது வழக்கமாகி விட்டது.

சிலர் கிளப்புகளுக்குச் சென்று வாண வேடிக்கையைப் பார்த்து விட்டுச் சாப்பிட்டு விட்டு வருகிறார்கள். இப்படி ஒவ்வொருத்தருக்கும் தீபாவளிப் பண்டிகை ஒவ்வொரு விதமான அர்த்தத்தை ஏற்படுத்தி விட்டது. நமது நாடு முன்னேறும் போது நம் கலாச்சாரம் பின்தங்கி விடுமோ என்றுதான் பயமாக இருக்கிறது. இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் நாம் வெள்ளைக்காரர்களைப் பின்பற்ற முற்படுகையில் அவர்கள் நம் கலாச்சாரத்தின் அருமை பெருமைகளைப் புரிந்து கொண்டு நம் பழக்க வழக்கங்களை வழிபட முற்படுகிறார்கள்.

மற்றபடி புதுத்துணி, பட்டாசு, இனிப்பு பட்சணங்கள் ஒன்றும் குறைவில்லாமல் இன்றும் தீபாவளிப் பண்டிகை கோலாகலமாகதான் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. பட்டாசு, வாண வேடிக்கைகளில் பல புதுமைகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். புத்தாடைகள் விஷயத்தில் எத்தனையோ மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் தீபாவளி பண்டிகையை விமரிசையாகக் கொண்டாடும் ஆசை மட்டும் குறையவில்லை."



தீபாவளி அன்று இரவு மறவாமல் 'டூத் பேஸ்ட்' கொண்டு பிரஷ் செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளைக் கட்டாயப் படுத்தி பிரஷ் செய்யச் சொல்லுங்கள்.

— போரூர் ஆர். சீதா

அனுராதா பகபதி : (பேஷன் டிசைனர்)

"எங்கள் தந்தை ஏர்ஃபோர்ஸிலிருந்ததால் நாங்கள் பல ஊர்களில் பலவிதமாக தீபாவளியைக் கொண்டாடி இருக்கிறோம். தீபாவளி பண்டிகை வருகிறது என்றால் எங்களுக்குள் ஒரேயடியாக உற்சாகம் பொங்கும். முக்கியமாக விடுமுறை நாட்கள் கிடைக்குமே என்கிற உற்சாகம். மேலும் ஏர்ஃபோர்ஸில் அற்புதமான வாணவேடிக்கைகள் ஏற்பாடு செய்வார்கள். பல மாநில நண்பர்களுடன் கோலாகலமாக தீபாவளியைக் கொண்டாடுவோம். சில இடங்களில் மிகவும் எளிமையாகவும் கொண்டாடும் சூழலும் ஏற்படுவதுண்டு.

கடந்த ஆண்டு தீபாவளியின் போது நான் ஒரு சிறு பட்டாசு கூட வெடிக்கவில்லை. எங்கள் பாட்டி எங்களுடன் வந்து தங்கினார். வீட்டில் பட்சணங்கள் செய்தார்கள். சிறு வயதிலிருந்த உற்சாகம் இப்போது இல்லை. சிறிது வயதேறும் போது பட்டாசு சத்தம் எரிச்சலையே உண்டாக்குகிறது. அதுவும் ஒவ்வொருத்தர் 'தௌசண்ட் வாலா' 'டென் தௌசண்ட் வாலா' என்று மாலை மாலையாக வெடிகளை வெடிக்கும் போது கோபம்தான் வருகிறது. சில சமயங்களில் தீபாவளியின் போது ஜிம்கானா கிளப்பிற்குச் சென்று நகைச்சுவை நாடகம் ஏதாவது இருந்தால் பார்த்து விட்டு வருவோம்.

தீபாவளிப் பண்டிகை இப்போதெல்லாம் மதம் சம்பந்தப்பட்ட பண்டிகை என்பதை விட ஒரு சமூக நிகழ்ச்சியாகவே மாறியிருக்கிறது என்றுதான் நினைக்கிறேன். வீட்டு வாசலில் அகல் விளக்கு வைப்பதோடு சரி. அப்புறம் மற்ற இடங்களில் மெழுகுவர்த்திகள் தான் வைக்கப்படுகின்றன.

எண்ணெய்க் குளியல் மட்டும் எங்கள்

வீட்டில் மாற்றம் இல்லாமல் தொடருகிறது. ஆனால் அதெல்லாம் ஆறு - ஏழு மணிக்கு அப்புறம்தான். அதுவும் எங்கள் பாட்டி, அம்மாவின் விருப்பத்திற்காகத்தான் இந்த வழக்கம் எல்லாம்.

கடந்த ஆண்டு சிவகாசியில் நடந்த தீ விபத்து இன்றைக்கும் என் மனத்தில் கல வரத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எத்தனை உயிர்கள் பலியாயின? எத்தனை பண நஷ்டம்? தீபாவளி யைப் பொறுத்தவரையில் நல்ல விஷயங்களை மட்டும் நாம் தொடர வேண்டும். வேண்டாத விஷயங்களை விட்டு விடுவது நல்லது.

தீபாவளியின் போது புதுத்துணி எடுப்பதும் ஒரு மிக அருமையான பழக்கம். ஃபேஷன் டிசைனர் என்னும் அந்தஸ்தில் இதை நான் கூறுகிறேன். அப்போதுதானே எங்களைப் போல் உள்ளவர்களின் வியாபாரம் பெருகும்? (சிரிப்பு) வாஸ்தவத்தில் தீபாவளி சமயத்தில், ஜவுளி வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கு 'ஜேக் பாட்' அடித்த மாதிரி விறுவிறுப்பாக வியாபா ரம் நடக்கும்."

சௌம்யா சீதாராமன் : (விஷுவல் ஆர்ட்டிஸ்ட்)

"தீபாவளிப் பண்டிகை ஒற்றுமையை வலியுறுத்தும் பண்டிகை என நான் நினைக் கிறேன். என்னைப் பொறுத்தவரையில் குடும் பத்தில் உள்ள எல்லோரும் மனவேற்றுமை களை மூட்டைக் கட்டி வைத்து விட்டு ஒன் றாகக் கூடும் நேரம்தான் தீபாவளி. ஆனால் அப்படி தீபாவளியை நான் கொண்டாடி பத்தாண்டுகளுக்கு மேலாகிறது.

நான் கடந்த சில ஆண்டுகளாக கலிஃபோர் னியாவில் வசித்து விட்டு இந்தியா திரும்பி யிருக்கிறேன். என் ஐந்து வயது மகளுக்கும் இந்த வருடம்தான் இந்தியாவில் முதல் தீபா வளி. இந்தத் தீபாவளி எப்படியிருக்கும் என்று நாங்கள் ஆவலாகக் காத்திருக்கிறோம்.

தீபாவளி பண்டிகையைக் கொண்டாடும் விதத்தில் எத்தனையோ மாற்றங்கள் ஏற்பட் டிருக்கலாம். ஆனால் காலங்கள் மாறும் போது மாற்றங்கள் ஏற்படுவது நியாயம்தானே? குடும் பங்களில் நாட்டை விட்டு எத்தனையோ இளைஞர்கள் சென்று விடும் போது குடும்பப் பண்பாடுகளில் சிதறல்கள் ஏற்பட்டு விடுகிறது. பண்டிகை நாட்களில் இளைய சமுதாயத்தின் பங்கேற்பு இல்லாததால் உற்சாகம் குன்றி விடுகிறது.

வெளிநாட்டில் உள்ளவர்களுக்குப் பல சம்பிரதாயங்களைக் கடைப்பிடிக்க முடியா மல் போய் விடுகிறது. அதனால் சூழலுக்குத் தகுந்தாற்போல் அனுசரித்து போய் விடுகிறார் கள். நாங்கள் யு.எஸ்ஸில் இருந்த போது நண்பர்களுடன் அவசர தொலைபேசி சம் பாஷணைகளும், மாலையில் சந்திப்புகளுடன் தீபாவளி முடிந்து போகும். தீபாவளி ஒரு விருந்து மாதிரிதான் நடக்கும். அங்கெல்லாம் பட்டாசு வெடிப்பது சட்ட விரோதமான செயலாச்சே?

நான் இந்தியாவிலிருந்த போது எண் ணெய்க் குளியல், தீபாவளி மருந்து என்று ஒன்று விடாமல் செய்து முடித்து விடுவேன். இந்த ஆண்டிலிருந்து மீண்டும் எல்லாவற் றையும் ஆரம்பிப்பதற்கு ஆயத்தங்கள் செய்து கொண்டிருக்கிறேன். என் குழந்தையையும் எல்லாவற்றிலும் ஈடுபடுத்தப் போகிறேன்.

என் மகள் மைத்ரேயாவிற்கு, பெரியவர் களுக்கு எப்படி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறேன். குடும்பத் தில் பெரியவர்கள் ஒரு பொக்கிஷம். குழந் தைகளிடம் நாம் எத்தனை அன்பு செலுத்து கிறோமோ அத்தனை பெரியவர்களிடமும் செலுத்த வேண்டும். நமக்குக் கொடுப்பதற்கு எத்தனையோ விலைமதிப்பில்லாத விஷயங் கள் அவர்களிடம் இருக்கின்றன. அவர்களு டன் பேசவும் அவர்களது பேச்சைக் கேட்க வும் நமக்கு நேரம் இருந்தால் நாம் எத் தனையோ விஷயங்களைப் பெறலாம்.

சில வயதானவர்கள் தங்களுக்கு வயதான ஒரே காரணத்தினால் எல்லோரும் தங்களை மதிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். குடும்பத்தில் உள்ள சிறுவர்களுடன் ஒரு 'பாசிட்டிவ்வான' அணுகுமுறை கிடையாது. இவர்களிடம் மரியாதையை அதட்டிக் கேட் கிறார்கள். அதனால் இளைஞர்களும் எந்தவித மான மதிப்போ மரியாதையோ இல்லாமல் 'கடனே' என்று நமஸ்காரம் செய்து விட்டு ஓடி விடுகிறார்கள்."

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

மைசூர்பாகு செய்யும் கடலை மாவை வெதுவெதுப்பான டால்டா (அ) நெய் யில் கரைத்துப் பின் சர்க்கரைப் பாகில் விட்டுக் கிளறினால், கட்டியில்லாமல் வரும். (கத்துக்குட்டிகளுக்கு).

— ஆர். பார்வதி



எங்கள் வீட்டு தீபாவளி

நம்மைப் போன்றவர்கள் புத்தாடைகள், நகை நட்டு, பட்சண வகைகள், ரெடிமேட் ஆடைகள் என்று தீபாவளிக்கு ஷாப்பிங் போகிறோம். அப்படி நமக்கு ஒவ்வொரு தீபாவளியின் போதும் புதியதாக ஏதாவது அணிக்க வேண்டுமே என்று பண்டிகையைக் கூடச் சரியாகக் கொண்டாட முடியாமல் வியாபாரத்தில் சில குடும்பங்கள் மூழ்கி விடுகின்றன. அவர்கள் எப்படி தீபாவளி பண்டிகையைக் கொண்டாடுகிறார்கள்?



* சுசீலா

நகைக் கடையோ, புடவைக் கடையோ, ஸ்வீட் கடையோ வைத்திருப்பவர்களின் மனைவிமார்கள் எப்படிப்பட்ட ஆபரணங்கள், புடவை, பட்சணங்களை விரும்புகிறார்கள் என்று தெரிந்து கொள்ளும் ஆவல் எழ சென்னை நகரத்தின் பிரபலமான கடை உரிமையாளர்களின் மனைவிமார்களைப் பேச வைத்தோம். ஒரு சுவாரசியமான தீபாவளிக் கலந்துரையாடலாக அமைந்தது...

* சீதாலட்சுமி



பங்கேற்றவர்கள் :

1. திருமதி சுசீலா ராமசுவாமி - நாயுடு ஹால்
2. லக்ஷ்மி ராஜு - அர்ச்சனா ஸ்வீட்ஸ்
3. திருமதி சீதாலக்ஷ்மி - போத்தீஸ்
4. திருமதி ராதிகா, திருமதி ப்ரியா - நாதெல்லா சம்பத்து செட்டி - இரு சகோதரர்களின் மனைவிமார்கள்
5. பூர்ணிமா ராமசுவாமி - ஃபேஷன் டிசைனிங் மாணவி

சுசீலா ராமசுவாமி : "என்னால் முடிந்த அளவிற்குச் சடங்குகளையும், பழக்க வழக்கங்களையும் விடாமல் சாஸ்திரரீதியாகச் செய்கிறேன். எங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு எங்கள் மகன் கடையிலிருந்து புத்தாடைகளை எடுத்து வருவான். நான் எப்போதும் தீபாவளிக்குக் காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலைதான் எடுப்பேன். என் மகள் பட்டுப் பாவாடையோ சல்வார் கமீஸோ எடுப்பாள்."

லக்ஷ்மி : எங்கள் கடையில் எத்தனைதான் இனிப்பு வகைகள் இருந்தாலும், வீட்டில் மைசூர்பாகு, கேசரி போன்ற இனிப்பு வகைகளை என் கையால் நானே செய்து என் குடும்பத்திற்குக் கொடுப்பேன். கடையிலிருந்தும் வீட்டிற்கு பட்சணங்கள் வரும்.

ப்ரியா : உங்கள் கடையில் தீபாவளிக்காக ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்ஸ் போடுவார்களா?

லக்ஷ்மி : அப்படி ஸ்பெஷல் என்று தனிப்பட்ட முறையில்



* லட்சுமி

● ராதிகா



செய்வதில்லை. ஆனாலும் தீபாவளி அன்றைக்கு நிறைய வெரைட்டி ஸ்வீட்ஸ் கிடைக்கும். காஜு பர்ஃபி, மைசூர்பாகு, சோன்பப்டி, கேசர் பேடா, பாலினாலான இனிப்பு வகைகள் பல வகைகள் கிடைக்கும். ஜாங்கிரிதான் அவ்வளவு சரியாகப் போவதில்லை. ஏனென்றால் அடுத்த நாள் நமுத்துவிட்டாற் போல் ஆகிவிடும். மற்றபடி தீபாவளி சமயத்தில் ஆர்டர்கள் வந்து குவியும்.

ராதிகா : உங்கள் கடையில் தீபாவளி மருந்து கிடைக்குமா?

லக்ஷ்மி : நாங்கள் தீபாவளி மருந்து விற்பதில்லை. ஏனென்றால் அர்ச்சனா ஸ்வீட்ஸ் சாப்பிடுபவர்களுக்கு தீபாவளி மருந்தே தேவையில்லை.

(எல்லோரும் சிரிக்கிறார்கள்)

சீதாலக்ஷ்மி : நாங்கள் ஐதீகப்படியெல்லாம் தீபாவளி கொண்டாடுவதில்லை. ஒவ்வொரு வருடமும் தீபாவளிக்கு எங்கள் கடையிலிருந்து எனக்குப் பிடித்த பட்டுப் புடவை ஒன்றை எடுத்துக் கொள்வேன். எங்கள் குழந்தைகளும் கடையிலிருந்து அவர்களுக்குப் பிடித்த புத்தாடைகள் எடுத்துக்



● ப்ரியா

கொள்வார்கள். என் கணவர்தான் புதிய உடை எதுவும், எப்போதுமே எடுக்க மாட்டார்.

ப்ரியா, ராதிகா : எங்கள் குடும்பம் கூட்டுக் குடும்பம். அதனால் எல்லோருமே காலையில் நான்கு மணிக்கே எழுந்து விடுவோம். எங்கள் மாமியார் எல்லோருக்கும் தலையில் எண்ணெய் வைத்து விடுவார். தீபாவளி மருந்து கொடுத்து விட்டுப் பூஜை அறையிலிருந்து புதிய உடைகளை எடுத்துக் கொடுப்பார். எங்களுக்குப் பிடித்த உடைகளை நாங்கள் வாங்கிக் கொள்வோம். அதே மாதிரி ஏதாவதொரு சிறிய ஆபரணம், எங்கள் கடையில் எங்களுக்குப் பிடித்த டிசைனில் பார்த்து எடுத்துக் கொள்வோம். எங்கள் வீட்டுப் பெரியவர்கள் எங்களுக்கு எல்லோருக்கும் தங்க நாணயம் வைத்துக் கொடுத்து எங்களை ஆசீர்வதிப்பார்கள்.

சீதாலக்ஷ்மி : எங்கள் வீட்டில் அதிகாலையில் எழுந்திருக்க முடியாது. தீபாவளி நேர வியாபாரம் மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். எல்லோரும் எழுந்து தீபாவளி கொண்டாட ஆரம்பிக்கும் நேரத்தில்தான் என் கணவர் வீட்டிற்கே வருவார்.

லக்ஷ்மி : எங்கள் வீட்டிலும் அதே கதைதான். தீபாவளி அன்றைக்கு என் கணவர் இராத்திரி இரண்டு மணிக்கு மேல்தான் வீட்டிற்கே வருவார். என் திருமணம் முடிந்து முதல் தீபாவளி எனக்கு இன்றைக்கும் ஞாபகம் இருக்கிறது. என் கணவர் சீக்கிரம் வீட்டிற்கு வருவார் என்று காத்திருந்



தேன். மத்தியானம் ஆயிற்று, மாலை ஆயிற்று அவர் வரவில்லை! எனக்குப் புதிய புடவை கட்டிக் கொள்ளக் கூடப் பிடிக்கவில்லை. அப்போதெல்லாம் ஃபோன் வசதியும் கிடையாது. ஒரு தகவலும் இல்லாமல் தவிச்சிக்கிட்டிருந்தேன். இராத்திரி இரண்டு மணிக்குதான் வந்தார்.

எல்லா வருடமும் இதே கதைதான். தீபாவளி அன்றைக்கும் அதற்கு அடுத்த நாளும் வட இந்தியர்களின் பண்டிகை. அன்றைக்கு வீட்டிற்குக் கணவன்மார்கள் சீக்கிரம் வர முடியாது. இப்போது எங்கள் மாப்பிள்ளை வியாபாரத்தைப் பார்த்துக் கொள்கிறார். அதனால் இவரும் சீக்கிரம் வந்து குடும்பத்தாருடன் நேரம் செலவழிக்கிறார். எங்கள் மாப்பிள்ளைக்குக் குடும்பம் ரொம்பவும் முக்கியம். என்னதான் விறுவிறுப்பான வியாபாரம் என்றாலும் சிறிது நேரமாவது குடும்பத்ினருடன் இருப்பதற்கு எப்படியோ நேரம் ஒதுக்கி விடுவார்."

சீதாலக்ஷ்மி : என் கணவரும் வீட்டிற்குச் சாப்பாட்டிற்கு மிகவும் லேட்டாகத்தான் வருவார். தீபாவளி என்றால் நானும் குழந்தைகளும்தான் பட்டாசு வெடிப்போம்.

ராதிகா : ஒவ்வொரு தீபாவளி பண்டிகையின் போதும் மாலையில் எங்கள் கடையில் லக்ஷ்மி பூஜை நடக்கும். வீட்டுப் பெண்கள் எல்லோரும் பூஜையில் கலந்து கொள்வோம்.

மற்றும் தங்க நாணயங்கள்.

லக்ஷ்மி : நாங்கள் கூட வருடா வருடம் எங்கள் மாப்பிள்ளைகளுக்குத் தங்க நாணயங்கள் தருவோம். ஒவ்வொரு தீபாவளியின் போதும் ஒரு புது வெள்ளிக் கிண்ணம் வாங்கி என் குழந்தைகளுக்குத் தலையில் எண்ணெய் வைத்து விடுவது என் வழக்கம்.

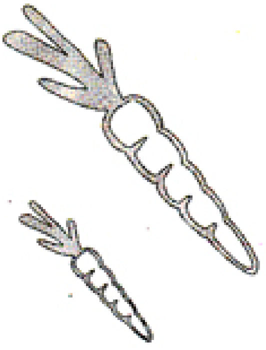
சீதாலக்ஷ்மி : எல்லோரும் கூடி இப்படி ஒன்றாக தீபாவளி கொண்டாடினால் ஜாலியாகத்தான் இருக்கும். நாங்களும் திருநெல்வேலியில் இருந்த போது எங்கள் மாமியார் வீட்டிற்குச் சென்று வருவோம். குடும்பத்தில் எல்லோரும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து சாப்பிடுவோம். சென்னைக்கு வந்த பிறகு அப்படி செய்ய முடிவதில்லை.

சுசீலா : ஆமாம். தீபாவளியைக் குடும்பம் ஒன்றாக கூடி சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகதானே கொண்டாடுகிறோம்? எங்கள் வீட்டிலும் அப்படித்தான். கடையில் உள்ளவர்களுக்கும் துணிமணி, பட்சணங்கள் கொடுப்போம்."

பூர்ணிமா ராமசாமி : தீபாவளி அன்றைக்கு மட்டும்தான் நம் உறவினர்களைப் பார்த்து அவர்களுடன் சந்தோஷமாக உறவாட முடிகிறது. அப்புறம் தீபாவளி என்றால் உடனே மனதிற்கு வருவது பட்டாசுதான். நான் பள்ளியில் படிக்கும் போது பட்டாசு வெடிக்க மாட்டோம் என்று உறுதிமொழி எடுக்க வேண்டியிருந்ததால் சில அன்டுகள்

வெள்ளை முள்ளங்கி இரண்டை நன்றாகக் கழுவியபின், துருவிக் கொண்டு அதில் கோதுமை மாவைப் போட்டு, தேவையான உப்பு, சிறிது மிளகாய்த் தூள் (மிளகுத் தூள் எதுவானாலும்) போட்டுக் கலக்க வேண்டும். முள்ளங்கியிலேயே நீர் இருப்பதால் தேவையான சிறிதளவு நீர் விட்டுப் பிசைந்து அரை மணி நேரம் மாவை ஊறவைக்க வேண்டும். பின்னர் வழக்கம் போல் சப்பாத்தி செய்தால் படுசூப்பராக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள என்று தனியாக எதுவும் தேவையில்லை.

— பி. எஸ். ராஜேஸ்வரி சங்கர்



கொண்டாட வேண்டிய பண்டிகையே இல்லை என்பேன். மரணத்தில் முடியும் போரை கொண்டாடவும் வேண்டுமா?

ப்ரியா : அப்படி இல்லை ஆன்ட்டி. தீமையை அழித்து நன்மை வெற்றி பெறுவதால்தான் தீபாவளிப் பண்டிகையைக் கொண்டாடுகிறோம்.

கபிலா : பட்டாசு வெடிப்பதைத் தவிர்க்கலாமோ என்று தோன்றுகிறது. அதற்குப் பதிலாக நிறைய தான தருமம் பண்ணலாமே?

சீதாலக்ஷ்மி : 'நீங்கள் மட்டும் சிறியவர்களாக இருந்த போது பட்டாசு வெடித்து என்ஜாய் பண்ணி விட்டு எங்களைக் கட்டுப் படுத்துகிறீர்களே?' என்று குழந்தைகள் கேட்கிறார்கள்.

ராதிகா : பட்டாசு வெடிப்பதைக் குறைத்துக் கொண்டால் சத்தம் குறையும்.

ப்ரியா : நாங்கள் சிறியவர்களாக இருந்த போது நூறு ரூபாய்க்கு எத்தனை பட்டாசு வகைகள் கிடைக்கும்? இப்போது ஐயாயிரம் ரூபாய் கொடுத்தால் கூட ஒரு சின்ன டப்பாவில் பட்டாசு வகைகள் அடங்கி விடுகின்றன. அதுவும் சிறுவர் தொழில், தீ விபத்து என்று பட்டாசு சம்பந்தமாக எத்தனை சோகக் கதைகள்?

பூர்ணிமா : தீப்பெட்டி தொழிற்சாலைகளிலும் நிறைய தீ விபத்துகள் நடக்கின்றன.

ப்ரியா : ஆனால் பட்டாசு தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படும் விபத்துதான் அதிகம் அபாயமுள்ளவை.

கபிலா : ஜவுளி விற்பது நமக்கு எப்படித் தொழிலோ அதே மாதிரி பட்டாசு தயாரிப்பதும் ஒரு தொழில்தானே? பட்டாசு தயாரிக்கலாம். ஆனால் அதற்குப் பாதுகாப்பு முறைகள் பின்பற்ற வேண்டும். சிறிய அளவில் நாமும் பட்டாசு வெடிக்கலாம். விபத்து நடக்காமல் இருக்க குழந்தைகளைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

பூர்ணிமா : நம் நாட்டில் என்றில்லை, உலகத்தின் பல நாடுகளிலும் பட்டாசு வெடிக்கிறார்கள். இந்தக் காலத்தில் இளைஞர்கள் தீபாவளிப் பண்டிகையை வெகு சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறேன்.

ப்ரியா : முன்பெல்லாம் தீபாவளி சமயத்தில்தான் புதுத் துணிகள் எடுப்போம்.

ராதிகா : இப்போதெல்லாம் எப்போது வேண்டுமானாலும் எது வேண்டுமானாலும் வாங்கிக் கொள்கிறோம். அதற்காக ஒரு விசேஷம் அவசியம் என்றில்லை.

கபிலா : பலருக்கு போனஸ் பணம் தீபாவளி சமயத்தில்தான் கிடைக்கும். அதனால் கடைசி நேரத்திலே ஆடைகள் வாங்க வருவார்கள். தீபாவளி அன்றைக்கு நிறைய பேர் கடைக்கு வந்து துணிமணி எடுத்துப் போவார்கள்.

பூர்ணிமா : ஆமாம். சிலர் தீபாவளி அன்றைக்கு நல்ல நாள் என்பதற்காகவே அன்றைக்குத்தான் ஆடைகள் வாங்குவார்கள்.

ப்ரியா, ராதிகா : நகை வாங்குவதற்கும் தீபாவளி அன்றைக்கு நிறைய பேர் வருவார்கள்.

கபிலா : தீபாவளிங்கறது என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் ஒரு அற்புதமான பண்டிகை. நம் குடும்பம் மாத்திரம் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்காமல் நம்ம நாடும் செழித்து, உன்னதமாக இருக்க வேண்டும் என்று எல்லோரும் நினைக்க வேண்டும். கோலாகல பண்டிகையைக் கொண்டாடுவதற்கு மத்தியில் நல்ல எண்ணங்களும் நல்ல செயல்களும் வேண்டும். எல்லோருமே சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்ளணும்.

ப்ரியா : அதே மாதிரி நம் கலாச்சாரத்தை என்றைக்குமே நாம் விட்டு விடக் கூடாது. மூடநம்பிக்கைகளை நாம் விட்டு விடலாம். ஆனால் நமக்கென்று இருக்கும் கலாச்சாரமும் பண்பாடும் நம் முன்னோர்கள் நமக்களித்திருக்கும் மிகச் சிறந்த பரம்பரைச் சொத்து. அதை நாம் என்றுமே போற்றி, தொடர வேண்டும்.

ராதிகா : நாம் நம் பண்பாட்டை விட்டு

விட்டால் நம் குழந்தைகளும் விட்டு விடுவார்கள். நம் குழந்தைகளுக்கும் நம் கலாச்சாரத்தின் மகிமையை எடுத்துரைத்து அவர்கள் ஏன் தொடர வேண்டும் என்று புரிய வைத்தால் தீபாவளியைப் போன்ற சிறந்த பண்டிகைகள் மடியவே மடியாது.

லக்ஷ்மி : ஜீன்ஸ் போட்டுக் கொள்வதில் தப்பில்லை. வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல விஷயங்களை இறக்குமதி செய்யுங்கள். ஆனால், நம் கலாச்சாரத்தின் பெருமையையும் உணர்ந்து ஒரு உண்மையான இந்தியனாக இருங்கள் என்றுதான் இளைய சமுதாயத்துக்கு நான் சொல்வேன்."

சீதாலக்ஷ்மி : டி.வி. பார்ப்பதால் நம் குழந்தைகளுக்கு அவர்களது நடை, உடை, பாவனை மட்டும்தான் வருகிறது. நல்ல விஷயங்கள் வருவதில்லை. ஃபாரினில் மக்கள் மாறி வருகிறார்கள். ஆன்மீகத்தில் ஈடுபாடு அதிகமாயிட்டு வருகிறது அங்கே. நம் குழந்தைகளும் இதை உணர்ந்தால் நல்லது.

சீதாலக்ஷ்மி : இப்போது பாருங்க. அமெரிக்காவுல குழந்தைகள் என்றால் மிகவும் பாசமாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் பெரியவர்களாகும் வரையில் குடும்பத்தில் பாசம் நிலவுகிறது.

சுசீலா : பிறகுதான் ஒவ்வொருத்தரும் யாரையும் சார்ந்திருக்காமல் சுதந்திரமாக ஆகி விடுகிறார்கள். இங்கே குழந்தைகள் நம்மிடம் அதிக சுதந்திரம் வேண்டும் என்று கேட்கிறார்கள். ஒற்றுமையாக இருக்கும்போதே சுதந்திரமாகவும் இருக்கலாம் என்பதை நம் குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

லக்ஷ்மி : இப்போது இந்தக் காலத்து இளம் பெண்களையும் ஆண்களையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் வெளியே செல்லும் போது நேரம் கடந்து வர நேரிட்டால் நம் பெற்றோர் நமக்காகக் காத்திருப்பார்களே' என்று அவர்களுக்குத் தோன்ற வேண்டும். பெற்றோர்களும் 'குழந்தைகள் வெளியில் சென்றால் பல காரணங்களினால் தாமதமாகும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சீதாலக்ஷ்மி : ஆமாங்க. குடும்பத்தில் கருத்து வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். ஆனால் புரிதலும், ஒற்றுமையும் வேண்டும்.

சுசீலா : எல்லோருக்கும் மனத்தில் திருப்தி இருந்தால் நாட்டில் பிரச்னைகளே வராது. இந்தத் தீபாவளி சமயத்தில் எல்லோரும் நல்லதையே நினைப்போம், நல்ல கருத்துக்களும் நல்ல சிந்தனைகளும்தான் நம் மனத்தில் பெருகும் என்று உறுதிகொள்வோம். எல்லோரும் இப்படியே நினைத்தால் நாடு சுபிட்சமாக இருக்கும். வீடும் மங்களகரமாக இருக்கும். உங்கள் எல்லோருக்கும் என் மனமார்ந்த தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்.

லக்ஷ்மி, ப்ரியா, ராதிகா, சீதாலக்ஷ்மி : மங்கையர் மலர் வாசகிகள் எல்லோருக்கும் இந்த ஆண்டு பொன்னான தீபாவளியாக மலரட்டும் என்று வேண்டிக் கொள்கிறோம்.

கலந்துரையாடல்
ஒருங்கிணைப்பு & தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**
படங்கள், இணைப்பு
அட்டை வண்ணப்படம் : **ஜி. சுரேஷ்**

ஒரு சகோதரி குக்கரில் அரிசியின் மேல் கிண்ணத்தில் வைக்கும் பருப்பு வேகாவிட்டால் மிக்ஸியில் அரைக்கும்படி கூறியிருந்தார். பருப்பு என்றால் மிக்ஸியில் போடலாம். மொச்சை, சன்னா, கொத்துக்கடலை போன்றவைகள் –

அரிசியின் மேல் கிண்ணத்தில் வைத்தால் பாதிதான் வேகும். சிறு குடும்பத்திற்கு இதற்கென தனியாக ஒருமுறை குக்கர் வைக்க இயலாது. எரிபொருளும் வீண்.

இதற்குத் தட்டைப்பயறு, ஊறவைத்த மொச்சை, கடலை போன்றவைகளை கொதி நீரில் போட்டு இரண்டு நிமிடம் கொதித்தபின், குக்கரில் சாதத்திற்கு அரிசி வைக்கும் போதே மேலே கிண்ணத்தில் கொதிக்க வைத்த மொச்சை வகையறாக்களை அதே தண்ணீருடன் கிண்ணத்தில் வையுங்கள்.

அரிசி வேகும் நேரத்திலேயே, கச்சிதமாக இந்தப் பயறு வகைகள் வெந்துவிடும். மேலும், துவரம் பருப்பு, (ஊறவைத்தது) வைக்கும்போது – தண்ணீருக்குப் பதில், கொதி நீர் ஊற்றி வைத்தால் மிக்ஸி தேவையில்லாமலே கரைந்து விடும்.

'தானாகக் கரையும் பருப்புக்குத் தனி ருசி!' என்பார்கள்.

– எஸ். பட்டம்மா



• திவ்யபாரதி





• கிரீஷ்

"பட்டாசா, வேண்டாமே!"

இளம் சிறார்களை பணிக்கு அமர்த்துவது தவறு என்கிறது சட்டம். நாம் போகுமிடங்களில் எல்லாம் நம் கண்களில் படும் வாக்கியம் 'பள்ளிக்கு அனுப்பும் வயதில் பணிக்கு அனுப்பாதே'. ஆனால் தீபாவளி என்றாலே குழந்தைகளுடன் குழந்தை மனம் கொண்ட வளர்ந்தவர்களின் மனதிலும் கூட முதலில் எழும் ஆசை விதவிதமான பட்டாசுகள்.

"இந்த வருஷம் என்ன புதுவிதமான வெடிகள், வாணங்கள்?" எனத் தேடித் தேடி வாங்குவோரிடையே "பட்டாசா? வேண்டாம். இனி நாங்கள் பட்டாசு வெடிப்பதில்லை என முடிவெடுத்து விட்டோம். பள்ளியில் எங்களின் வலது கரத்தை முன்நீட்டி இந்த உறுதிமொழியை எடுத்து விட்டோம். அதனால் பட்டாசு வாங்கும் காசை நல்ல வழிகளில் செலவிடுவோம்" என்னும் குழந்தைகளைப் பார்க்கும் போது உண்மையிலேயே மனம் நெகிழ்ந்துதான் போகிறது.

இரண்டு மூன்று வருடங்களாகவே பல பள்ளிகளிலும் இப்படி உறுதிமொழி எடுக்கின்றனர். இதுபற்றி மேநிலைப் பள்ளிகளின் முதல்வர்கள் மூன்று பேரையும், பள்ளி மாணவ - மாணவியர்கள் சிலரையும் கேட்ட போது -

திருமதி. விஜயலட்சுமி (முதல்வர்



• சுப்புலட்சுமி

– மாநில மேநிலைப் பள்ளி, எழும்பூர்.)

"பள்ளியில் படிக்கும் நாட்களிலேயே கூட எனக்குப் பட்டாசு வெடிக்கும் பழக்கம் இடையாது. பட்டாசுக்கென பெற்றோர் தரும் பணத்தை மொத்தமாக எங்கள் வகுப்பில் சேகரித்து அதை அனாதை இல்லம் ஒன்றிற்குக் கொடுத்து விடுவோம். அதே போல தீபாவளிக்குப் புதுத் துணி வாங்கிய பின்பு எங்களிடமுள்ள பழைய உடைகளில் மிகவும் நல்ல ஒன்றைத் தேர்வு செய்து அதை அனாதை இல்லத்திற்குத் தருவோம்.

அவினாசிலிங்கம் மனையியல் கல்லூரியில் படித்தபோது அந்தக் கல்லூரியைத் துவக்கியவரும் நிர்வாகி திரு. அவினாசிலிங்கம் செட்டியார், 'பட்டாசு முட்டாள் - முட்டாள் என வெடிக்கிறது' என கேலியாகச் சொல்வார். பண்டிகை நாட்களில் பெரும்பாலும் ஹாஸ்டல்வாச[illegible]ன். அதனால் பட்டாசு வெடிக்காமை கல்லூரி வாழ்க்[illegible]லும் தொடர்ந்தது. எனக்குச் சிறு சிறு கவிதைகள் எழுதும் பழக்கம் அப்போது உண்டு. 'மழைக்காகக் கூட பள்ளித் தாழ்வாரங்களில் ஒதுங்காதவர்கள் சிவகாசிச் சிறுவர்கள்' - இது நான் அப்போது எழுதிய கவிதை.

எங்கள் பள்ளியைப் பொறுத்தவரை இந்த ஆண்டி லிருந்து இந்த உறுதிமொழி எடுக்க வேண்டும் என்று முடிவெடுத்துள்ளோம். சுற்றுச் சூழல் பாதுகாக்கப்பட நாம் நல்ல காற்றைச் சுவாசித்து ஆரோக்கியமாக வாழ இந்த உறுதிமொழியினை நிச்சயம் அனைவரும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

செல்வி. ஹேமலதா (12-ம் வகுப்பு மாணவி)

"பொதுவாகவே எனக்கு வெடிகள் அதிகம் பிடிக்காது. படிக்க வழியும் - வசதியும் இல்லாமல் தீபாவளித் திரு நாளன்று மற்றவர்கள் வெடித்து மகிழ ஆண்டு முழுவதும் உடல்நலம், எதிர்காலம் மறந்து குழந்தைகள் பலர் உருவாக்கும் பட்டாசு... என்னும் போது அந்த ஆர்வம் எங்கோ போய் விடுகிறது.

எங்கள் பள்ளியில் உறுதிமொழி எடுக்கப் போவது இந்த ஆண்டில்தான் என்றாலும் முன்னமேயே இதுபற்றிப் பேசுவது உண்டு. வெடிகளின் பயங்கரச் சத்தம், ஏற்படும் தீ விபத்துக்கள் இவைகளை எண்ணும் போது நிச்சயம் உறுதிமொழி தேவைதான்.

அப்படிப் பட்டாசு விட்டுத்தான் ஆக வேண்டும் என்போர் அதற்கென ஒரு தனியிடம் தேர்ந்தெடுத்து அளவான ஒலி அளவுடன் கூடிய பட்டாசுகள் - அதுவும் பெரியவர்கள் உருவாக்கிய பட்டாசுகளை வெடிக்கட்டுமே!



• விஜயலட்சுமி

செல்வன். சங்கர் (8-ம் வகுப்பு) :

"எங்கள் பள்ளியில் இன்னும் இதுபோன்ற உறுதிமொழி எதுவும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் மற்ற பள்ளிகளில் படிக்கும் என் நண்பர்கள் மூலம் இதுபற்றித் தெரிந்து கொண்டேன். என் தாய் 'ஆர்த்தோபீடிக் சென்டர்' ஒன்று நடத்துகிறார். பிறவியிலேயோ அல்லது இடையில் விபத்துகளினால் ஊனம் ஏற்பட்ட உறுப்புகளுக்கு மாற்றாக 'ஆர்ட்டிபிஷியல் லிம்ப்ஸ்' செய்து தருகிறார். தீபாவளி போன்ற நேரங்களில் தீ விபத்துக்களில் சிக்கி உடல் உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டு வருவோரைக் காணும் போது எனக்கு மிகவும் பயமாக இருக்கும். அதிக சத்தம் வேறு! தீபாவளி நாளில் விடியலில் வீதியில் வந்து பார்த்தால் நாம் இருப்பது பூமிதானா? என்ற சந்தேகமே வரும். அத்தனை புகை! பட்டாசு வெடிக்க விரும்புவோர் ஊருக்கு வெளியில் தனியாக ஒரு இடம் தேர்ந்தெடுத்து வெடிக்கலாமே?

செல்வி. திவ்யபாரதி (4-ம் வகுப்பு) :

"உறுதிமொழியா அப்படின்னா?"

"பட்டாசு வெடிக்கக் கூடாதுன்னு உன்னைப் போல குழந்தைகள் எல்லோரும் தீர்மானம் எடுக்கறாங்க."

"கம்பி மத்தாப்புதான் நான் கொளுத்துவேன். அதுவும் அப்பா, அம்மா பக்கத்திலே யிருந்தாத்தான். வெடியே பிடிக்காது. இனிமே பட்டாசுகளே வேண்டாம்."

செல்வன். கிரிஷ் பால கிருஷ்ணன் (9-ம் வகுப்பு) :

"பட்டாசுகளை நினைக்கும் போது ஒரு பக்கம் ஜாலியாத்தான் இருக்கு. ஆனால் அவைகளைத் தயார் செய்வது சிறுவர்கள் என்பதை நினைத்தால் கஷ்டமாயிருக்கு. பட்டாசு வெடிக்கக் கூடாதுன்னு உறுதிமொழி எடுக்கலே. அப்படி எடுக்கறதுக்கு முன்னாலே கொஞ்சம் கொஞ்சமா பட்டாசு வெடிக்கறதைக் கொறைச்சுத்தான் பின்னாடி அதை முழுமையா

• ஹேமலதா



• சங்கர்





• விஜயலட்சுமி

விடணும். திடீர்னு ஒரே நாளிலே முடிவெடுத்து ஒரே நாளிலே இதை விட முடியும்னு எனக்குத் தோணலே."

செல்வி. விஜயலட்சுமி (8-ம் வகுப்பு)

"குழந்தைகளை 14 வயது வரையாவது படிக்க வைக்க வேண்டும் என்கிறது நம் அரசு. நாம் ஒருநாள் சந்தோஷப்பட அந்தக் குழந்தைகள் சரும நோயுடன், பலவித பாதிப்புகளையும் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை. எங்கள் பள்ளியில் இது போன்ற உறுதிமொழிகள் எடுத்துக் கொள்ளவில்லையென்றாலும் எங்கள் ஆசிரியைகள் 'வருமானத்திற்காக அந்தக் குழந்தைகள் இப்படி ஒரு பணிக்குச் செல்ல வேண்டிய நிலை' பற்றிக் கூறுவர்.

இதுவரை நான் அதிகம் பட்டாசு வெடித்ததில்லை. இந்த ஆண்டு முதல் பட்டாசு வெடிப்பதை விட்டு விட முடிவு செய்து விட்டேன். மருத்துவ உதவிகளுடன் உரிய முறையில் பெரியவர்களைக் கொண்டு அளவான ஒலியுடன் கூடிய தயார் செய்யப்பட்ட பட்டாசுகளை அதிக நடமாட்டமில்லாத இடங்களில் பாதுகாப்புடன் விரும்புவோர் வெடிக்கட்டுமே!"

திருமதி. சுப்புலட்சுமி (முதல்வர் - மாலதி ஸ்ரீனிவாசன் மெட்ரிகுலேஷன் மேநிலைப் பள்ளி, இராயப்பேட்டை)

"அணுகுண்டு சப்தம் அடங்கி நம் இந்தியாவை அமைதிப் பூங்காவாகக் காண நாம் விரும்பும் நேரத்தில் அந்த ஒலியின் கடைசி தம்பி போன்ற பட்டாசு மட்டும் ஏன்? வீட்டுக் குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சிக்காக என்போரில் யாருக்காவது சிவகாசி குழந்தைகளின் பிஞ்சு விரல்களை ஒத்தது இந்த சிவப்பு சரவெடிகள் என்ற எண்ணம் தோன்றினால் அதற்கு நெருப்பு வைக்க மனம் வருமா? பள்ளிக்குச் செல்லும் வயதில் அவர்களைப் பள்ளிக்கே அனுப்ப நிச்சயம் இந்த 'பட்டாசு மறுப்பு இயக்கம்' தேவைதான்.

சற்றே கவனக்குறைவு ஏற்பட்டாலும் ஏற்படும் தீ விபத்துக்களையும் - அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களையும எண்ணிப் பார்க்க வேண்டாமா? காசைக் கரியாக்குவதில் அப்படியென்ன வெற்றுப் பெருமை?"

பள்ளிக் குழந்தைகள் இவைகளை எண்ணிப் பார்த்து 'No Crakers' என்னும் உறுதி மொழி 'பட்டாசு கலாசாரத்திற்கு' அரசு தடை விதிப்பதை விட பயனுள்ள செயல்.

எங்கள் பள்ளியைப் பொறுத்தவரை இது போல பணம் சேர்த்து அதனுடன் தங்கள் சேமிப்பையும் கூட்டி வசதியற்ற குழந்தைகளுக்குப் புத்தாடை வாங்கி பரிசளிக்கின்றனர். 'எங்கள் மாணவர்களுக்கு 'இல்லாத குழந்தைகளின் சிரிப்பில்'தான் உண்மையான தீபாவளி!"

சகோதரி. கமலாபிலோமினா (முதல்வர், ஹோலி ஏஞ்ஜல்ஸ் மேநிலைப்பள்ளி - தி. நகர்)

"எங்கள் பள்ளியில் 'No Crakers' என்னும் உறுதிமொழி சில ஆண்டுகளாக எடுக்கப்பட்டு வருகிறது. இதுபோல மாணவிகள் பலரும் அதைச் செயல்படுத்துகின்றனர். பள்ளி செல்ல முடியாமல் குழந்தைகள் இப் பணியில் ஈடுபட்டு ஆண்டில் ஒரே நாள் மற்றவர்கள் மகிழ - ஆண்டு முழுவதும் அவர்கள் உடலும், மனமும் வேதனைப்பட்டு உழைக்க... இதை வளரும் சமுதாயம் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதுதான் எங்களின் எண்ணம்.

சுத்தமான சுற்றுப்புறம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு முதல் அடிப்படை.. காதைப் பிளக்கும் வெடிகளின் ஒலி, அவைகள் எரியும் போது ஏற்படும் புகை - அதனால் அசுத்தமாகும் காற்று, வெடித்துச் சிதறும் போது பரவும் குப்பை - இவைகளைப் பற்றி தனிமையில் உட்கார்ந்து எண்ணிப் பாருங்கள். இன்று நாம் நல்ல குடிதண்ணீரை விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டிய நிலை.

இதே போல சுற்றுப்புறம் மாசுபடுதல் அதிகமானால் சுத்தமான காற்றையும் தேடி அதற்கும் நாம் விலைதான் கொடுக்க வேண்டும். எடுத்ததற்கெல்லாம் அயல்நாடுகளை உதாரணம் காட்டும் நாம் பட்டாசு வெடித்தலிலும் பின்பற்றலாமே? வெடிக்க விரும்புவோர் ஒதுக்குப்புறமான தனியிடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து காலம் குறிப்பிட்டு அளவான ஒலியுடன் கூடியவைகளை மட்டுமே வெடிக்கலாமே? சுற்றியிருக்கும் பலரையும் துன்பப்பட வைக்கும் இவை தேவைதானா என சிந்திப்போம்."

— வைதேகி தேசிகன்

வாரத்தில் ஒருநாள் வாழைத்தண்டை நன்றாக வேகவைத்து வடித்த நீரை உப்பு மிளகுத் தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது இதய நோயாளிகள், சிறுநீரகத் தொந்திரவு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

— எஸ். பட்டம்மா



தீபாவளி பட்சணம் செய்கிறீர்களா?

● மைசூர் பாகு தேன் கூடாக வரவேண்டும் என்றால் சோடா உப்பு சிட்டிகை போட்டால் போதும்.

● சர்க்கரைப் பாகு காய்ச்சும் பொழுது சில துளி எலுமிச்சம் பழச் சாறு விட்டால் பாகு முறுகாமல் இருக்கும்.

● லட்டு பிடிக்கும்போது ஏதாவது பழ எசன்ஸை விட்டுக் கலந்து பிடித்தால் லட்டின் சுவையும், மணமும் அனைவரையும் கவரும்.

● எந்த வகையான இனிப்புச் செய்தாலும் ஒரு கல் உப்பு சேர்க்க வேண்டும். இதனால் அந்த இனிப்பு திகட்டாமல் இருக்கும்.

● சீடை, தட்டை, முறுக்கு செய்யும் போது சிறிது தேங்காய்ப்பால் விட்டுச் செய்தால் சீடை, முறுக்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

● ஒரு கரண்டி எண்ணெய் அல்லது நெய், அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்ததும் பஜ்ஜி மாவில் ஊற்றிப் பிறகு மாவைக் கரைத்து பஜ்ஜி சுட்டால் வாசனையாய் இருக்கும். எண்ணெய் அதிகம் குடிக்காது.

● முறுக்குக்கு மாவு பிசையும் போது அத்துடன் ஒரு மேஜைக் கரண்டி நெய் ஊற்றி மாவை நன்கு பிசைந்து முறுக்கு சுட்டு எடுத்தால் நெய் மணத்துடன் கூடுதலான ருசியுடன் இருக்கும்.

● தீபாவளிப் பண்டிகைக்கு வாங்கின மில்க் ஸ்வீட்டை அதிக நாட்கள் வைக்காமல், மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்து அந்தக் கலவையைப் பாலில் கலந்து பிரிட்ஜில் குல்பி கோனில் வைத்து எடுத்தால் மிகவும் சுவையாயிருக்கும்.

● பலகாரம் செய்ய எண்ணெய் வைக்கும்போது இஞ்சி, வாழைப் பட்டை அம்மியில் நசுக்கி மறக்காமல் போட்டுப் பொரித்து எடுத்த பிறகே உபயோகிக்க வேண்டும். இதனால் பலகாரம் அதிக எண்ணெய் குடிக்காது. எண்ணெயும் பொங்கி வழியாது. எண்ணெய்ப் புகையினால், வாந்தி, தலை சுற்றல் வரவும் செய்யாது.

● இரண்டு பங்கு பாசிப் பருப்பு, ஒரு பங்கு கடலைப் பருப்பு என்ற விகிதத்தில் அரைத்த மாவில் மைசூர் பாகு செய்தால் மைசூர் பாகு மிருதுவாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

● ஓர் ஆழாக்கு கடலைப்பருப்பு 2 டீஸ்பூன் உளுத்தம்பருப்பு இரண்டு ஸ்பூன் ஓமம் போட்டு மிஷினில் அரைத்து உப்பு, காரப்பொடி போட்டுக் கரைத்து பஜ்ஜி செய்தால் நன்றாக இருக்கும்.

● தயிர் வடை செய்யும் போது உளுத்தம்பருப்புடன் ஐந்தாறு முந்திரிப் பருப்பையும் ஊற வைத்து அரைத்துச் செய்தால் மெதுவாகவும், ருசியாகவும் இருப்பதுடன் வடைக்குள்ளே கூடு கூடாகவும் இருக்கும்.

● சிப்ஸ், காராபூந்தி ஆகியவற்றைத் தயார் செய்யும் போது காரத்திற்கு மிளகாய்த்தூள் போடுவதற்குப் பதிலாக மிளகுத்தூள் போடலாம். காரமும் குறைவாக இருக்கும். உடலுக்கும் நல்லது.

● அதிரசம் செய்ய மாவு தயார் செய்யும்போது அதில் அரைத்த பேரீச்சம் பழ விழுதையும் சேர்த்தால் சுவை இன்னும் கூடும்.

● ரவை உருண்டை, பயத்தமாவு உருண்டை செய்யும்போது, அரைத்த சர்க்கரையையும், நெய்யையும் ஒரு தட்டில் நன்றாகக் குழைத்துக் கலந்து பின் மாவை அதில் போட்டுக் கலந்து உருண்டை பிடித்தால் மிகவும் சுவையாயிருக்கும்.

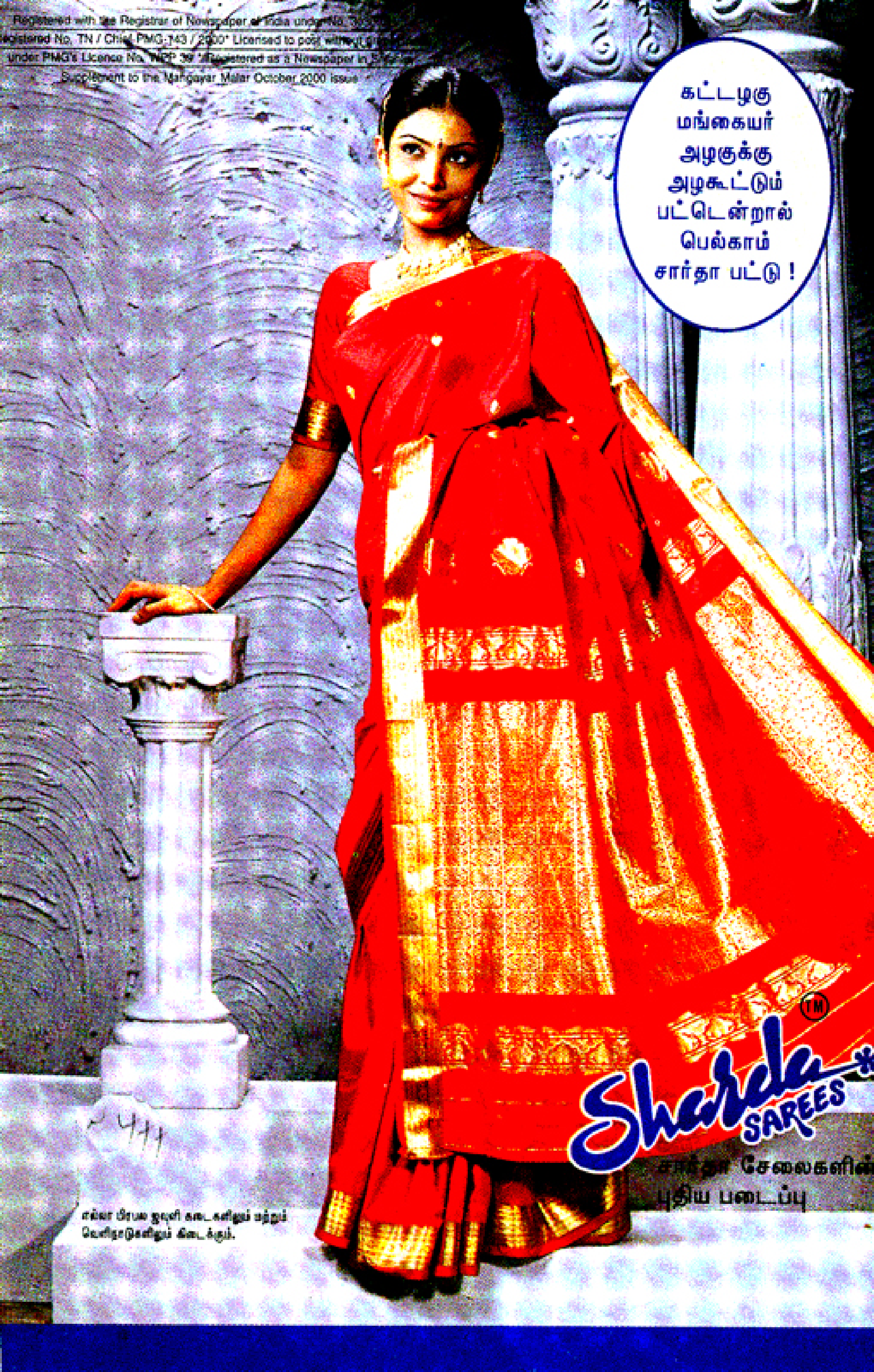
● லட்டு செய்யும்போது முந்திரிப்பருப்பு, திராட்சை, கிராம்பு, ஏலக்காய் இவற்றோடு கொப்பரையும் துருவிப் போட்டால் சுவையாக இருக்கும்.



● தீபாவளிக்கு பர்பி செய்யும்போது முறுகிப்போய்விட்டால் வறுத்த ரவையை மிக்ஸியில் போட்டு அத்தோடு பர்பியையும் போட்டு திரித்து லட்டுவாகப் பிடித்து விடலாம்.

● சலித்த மைதாவை இட்லி தட்டில் வைத்து வேக வைக்க வேண்டும். வெந்தபின் அதனை வெளியே எடுத்துத் தேவையான உப்பு, காரப்பொடி, பெருங்காயம் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு பிடி அளவு கடலைப் பருப்பை நீரில் ஊற வைத்து இத்துடன் சேர்த்து, தட்டை செய்தால் உண்பதற்கு மொரமொரப்பாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

- **விசாலாட்சி**


Supplement to the Mangayar Malar October 2000 issue
கட்டழகு
மங்கையர்
அழகுக்கு
அழகூட்டும்
பட்டென்றால்
பெல்காம்
சார்தா பட்டு !
Sharda
SAREES
சார்தா சேலைகளின்
புதிய படைப்பு